

# 作ってみませんか？ 給食レシピ



臨時休校が長引く中、子どもたちの健康維持のための食事作りに奮闘されている保護者の方々に、給食で人気のメニューの作り方をご紹介します。

日々の食事作りの参考にいただければ幸いです。

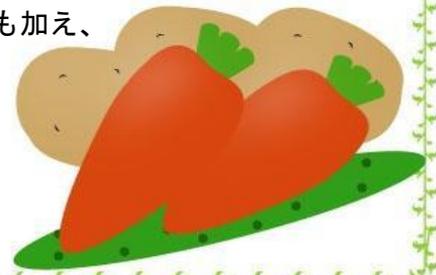
# スープカレー

【作 り 方】

【材 料】 (4人分)

・鶏肉 (もも)	60 g
・じゃがいも	中1個 (160 g)
・たまねぎ	1/2個 (120 g)
・キャベツ	葉2枚 (160 g)
・にんじん	1/2本 (60 g)
・しめじ	1/3パック (30 g)
★塩	少々
★薄口醤油	大さじ1/2
★濃口醤油	大さじ1/2
★みりん	小さじ1/3
★カレー粉	小さじ1
・だし汁	240cc

- ① 鶏肉は一口大に切る。  
じゃがいもは厚めのいちょう切り。  
たまねぎはくし型切り。  
キャベツは色紙切り。  
にんじんはいちょう切り。  
しめじは、石づきを落とし、小房に分ける。
- ② だし汁を煮立て、鶏肉を入れ沸騰したらアクをとる。  
にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ キャベツ、しめじも加え、  
煮立ったら★の調味料を加え、  
味を調える。



# チキンピラフ

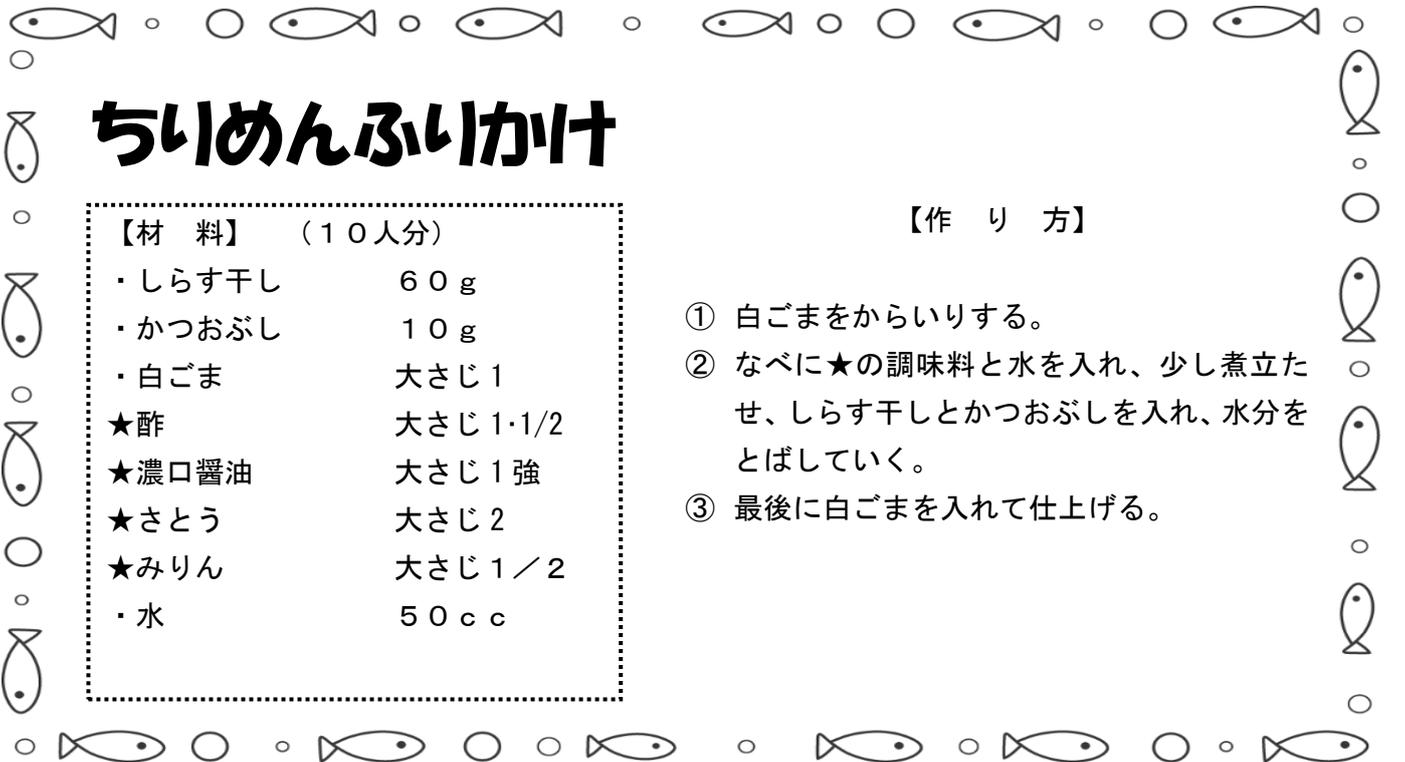
【作 り 方】

【材 料】 (4人分)

・米	2合
・鶏肉	100 g
・たまねぎ	中1/5個 (40 g)
・にんじん	1/5本 (10 g)
★塩	小さじ1
★こしょう	少々
・炒め油	適量
◎濃口醤油	小さじ1
◎トマトジュース	25 g
◎チキンブイヨン	40 g

- ① 鶏肉は、小さく切っておく。  
たまねぎは、小さい色紙切り。  
にんじんは、粗みじん切り。
- ② 鶏肉とたまねぎを炒め、★の塩・こしょうをする。
- ③ 炊飯器に米・◎の調味料を加え水は加減をして入れる。  
②とにんじんを加え、  
よくかき混ぜて炊きあげる。





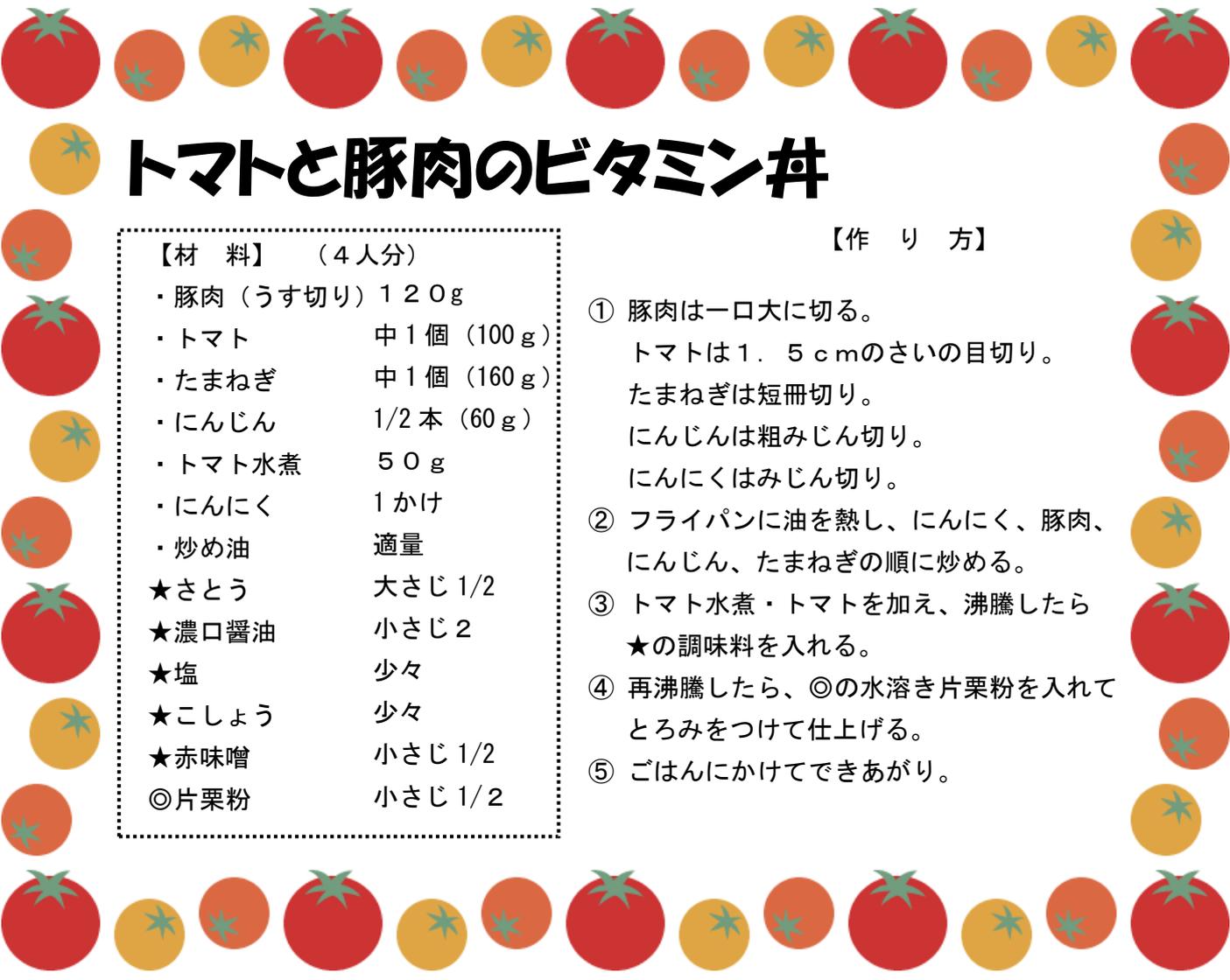
# ちいめんふいかけ

## 【材 料】 (10人分)

・しらす干し	60g
・かつおぶし	10g
・白ごま	大さじ1
★酢	大さじ1・1/2
★濃口醤油	大さじ1強
★さとう	大さじ2
★みりん	大さじ1/2
・水	50cc

## 【作 り 方】

- ① 白ごまをからいりする。
- ② なべに★の調味料と水を入れ、少し煮立たせ、しらす干しとかつおぶしを入れ、水分をとばしていく。
- ③ 最後に白ごまを入れて仕上げる。



# トマトと豚肉のビタミン丼

## 【材 料】 (4人分)

・豚肉(うす切り)	120g
・トマト	中1個(100g)
・たまねぎ	中1個(160g)
・にんじん	1/2本(60g)
・トマト水煮	50g
・にんにく	1かけ
・炒め油	適量
★さとう	大さじ1/2
★濃口醤油	小さじ2
★塩	少々
★こしょう	少々
★赤味噌	小さじ1/2
◎片栗粉	小さじ1/2

## 【作 り 方】

- ① 豚肉は一口大に切る。  
トマトは1.5cmのさいの目切り。  
たまねぎは短冊切り。  
にんじんは粗みじん切り。  
にんにくはみじん切り。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、豚肉、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ③ トマト水煮・トマトを加え、沸騰したら★の調味料を入れる。
- ④ 再沸騰したら、◎の水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて仕上げる。
- ⑤ ごはんにかけてできあがり。



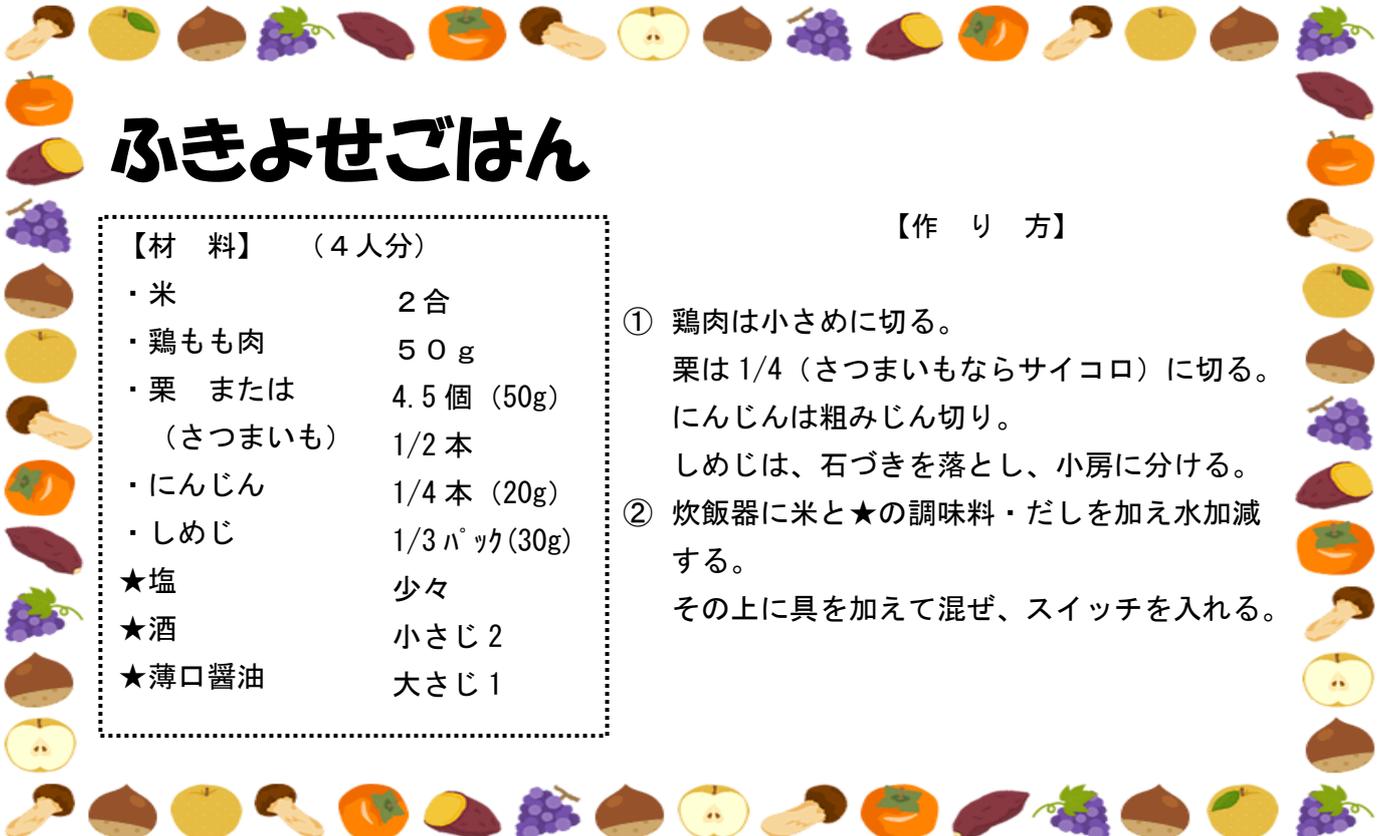
# 白菜と鮭のペンネ

## 【材 料】 (4人分)

・ 鮭	100g
・ マカロニ (ペンネ)	30g
・ 白菜	葉大2枚 (200g)
・ にんにく	1かけ
・ オリーブ油	少々
・ 牛乳	60cc
・ 生クリーム	20cc
★ 塩	小さじ1/4
★ こしょう	少々
★ 酒	小さじ1
★ 粉チーズ	大さじ1・1/2

## 【作 り 方】

- ① 鮭は2cm角に切る。  
白菜は1cm幅に切る。  
にんにくはみじん切り。
- ② マカロニ (ペンネ) は茹でておく。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りが出れば、鮭・白菜を加え炒める。  
★の調味料を加え、牛乳・生クリームを入れ、ペンネを入れる。  
粉チーズをふり入れて仕上げる。



# ふきよせごはん

## 【材 料】 (4人分)

・ 米	2合
・ 鶏もも肉	50g
・ 栗 または (さつまいも)	4.5個 (50g) 1/2本
・ にんじん	1/4本 (20g)
・ しめじ	1/3パック (30g)
★ 塩	少々
★ 酒	小さじ2
★ 薄口醤油	大さじ1

## 【作 り 方】

- ① 鶏肉は小さめに切る。  
栗は1/4 (さつまいもならサイコロ) に切る。  
にんじんは粗みじん切り。  
しめじは、石づきを落とし、小房に分ける。
- ② 炊飯器に米と★の調味料・だしを加え水加減する。  
その上に具を加えて混ぜ、スイッチを入れる。

# 冬の和風カレー

【材 料】 (4人分)

・豚ひき肉	100g
・厚揚げ	1枚(120g)
・白菜	葉大1枚(120g)
・大根	5cm(100g)
・しめじ	1/3パック(30g)
・にんにく	1かけ
・土生姜	1かけ
★塩	小さじ1/2
・炒め油	適量
◎カレー粉	小さじ1
◎ローリエ	1枚
◎クミン	少々
◎トマトケチャップ	大さじ2
◎ウスターソース	小さじ2
◎濃口醤油	小さじ2
◎りんご果汁	20cc
☆上新粉	30g
☆水	100cc
・だし汁	300cc

【作 り 方】

- ① 厚揚げは一口大に切って、油抜きをする。
- ② 白菜は短冊切り。  
大根はさいの目切り。  
しめじは石づきを落とし、小房に分ける。  
にんにく、土しょうがはみじん切りにする。
- ③ にんにく、土しょうがを油で熱し、豚肉、★の塩を加えて炒め、だし汁、大根を入れて煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったらしめじ、厚揚げ、白菜、◎の調味料を加え、さらに煮込む。  
☆の水溶き上新粉を入れ、弱火で20分以上煮込んで仕上げる。
- ⑤ ごはんにかけてできあがり。

# リヨネースポテト

【材 料】 (4人分)

・ベーコン	2枚(30g)
・じゃがいも	1個半(200g)
・たまねぎ	1/4個(40g)
・パセリ	2g
・炒め油	適量
★塩	少々
★こしょう	少々

【作 り 方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。  
じゃがいもは厚めのいちよう切り。  
たまねぎはうす切り。  
パセリはみじん切り。
- ② 油を熱してベーコンとたまねぎを炒める。  
じゃがいもは蒸しておく。(電子レンジでもよい)
- ③ たまねぎがしんなりしたら、★の調味料を加え、パセリを入れる。
- ④ ③に熱々のじゃがいもを入れ、よく混ぜる。

# れんこんの辛味噌炒め

## 【材 料】 (4人分)

・豚肉 (うす切り)	60g
・れんこん	1/2 節 (100g)
・小松菜	1/4 束 (80g)
・にんにく	1 かけ
・土生姜	1 かけ
・炒め油	適量
★赤味噌	30g
★さとう	小さじ1
★濃口醤油	小さじ2
★豆板醤	少々
★水	大さじ2

## 【作 り 方】

- ① 豚肉は、3cm幅に切っておく。  
れんこんは、半月うす切り。  
小松菜は茹でたあと、細かく切る。  
にんにく・土生姜はみじん切り。
- ② 油をひき、にんにく・土生姜を香りが出るまで炒め、豚肉を加え、肉の色が変わってきたられんこんも入れて炒める。
- ③ ★の調味料を入れたあと、小松菜を加え、さらに炒めて仕上げる。

# 和風ビビンバ

## 【材 料】 (4人分)

・鶏もも肉	100g
・ゆで大豆	100g
・油あげ	1/2 枚 (30g)
・にんじん	1/2 本 (60g)
・小松菜	1/4 束 (40g)
★濃口醤油	大さじ1
★さとう	大さじ1 弱
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1
◎赤味噌	小さじ1
・だし汁	50cc

## 【作 り 方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。  
油揚げは油抜きをしてから1cm幅の短冊切り。  
にんじんは千切り。  
小松菜は、ゆでて1cm幅に切る。
- ② だし汁と★の調味料を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら、鶏肉を加え、大豆・油揚げ・にんじんを煮る。
- ④ 材料に火が通ったら◎の調味料を入れ、小松菜を加え、ひと煮立ちさせ仕上げる。
- ⑤ ごはんにかけて出来上がり。

# 揚げパン

【材 料】 (4人分)

- ・ コッペパン (約 40 g /個)
- ・ 揚げ油
- きなこ            大さじ 7
- さとう            大さじ 5

【作 り 方】

- ① きなこを炒って、砂糖を混ぜる。
- ② コッペパンを150℃の油でころがしながらきつね色になるまでカラリと揚げる。
- ③ ②に①をからめる。

※パンが油を吸うので、押さえつけない。

# 芋煮

【材 料】 (4人分)

- ・ 豚肉 (うす切り)    40g
- ★濃口醤油            小さじ 1/2
- ★酒                    小さじ 1/2
- ・ ちくわ                1本 (30g)
- ・ 油揚げ                1/2枚 (20g)
- ・ 里芋                   中6個 (120g)
- ・ 大根                   2cm (40g)
- ・ にんじん              小1本 (80g)
- ・ 板こんにゃく        1/2枚 (120g)
- ・ 炒め油                適量
- ◎さとう                小さじ 2
- ◎みりん                小さじ 1/2
- ◎濃口醤油              小さじ 1弱
- ☆赤味噌                大さじ 1/2
- ☆赤だし味噌            大さじ 1/2
- ・ だし汁                120cc

【作 り 方】

- ① 豚肉は一口大に切る。  
ちくわは厚めの輪切り。  
油揚げは油抜きをして2cm位の短冊切り。  
里芋は一口大に切る。  
大根、にんじんは厚めのいちょう切り。  
板こんにゃくは短冊切り。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を入れ、★の調味料で下味をつけて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、人参、大根、板こんにゃく、里芋の順に炒める。
- ④ だし汁と◎の調味料を加え、さらに油揚げとちくわを入れて煮込む。
- ⑤ 最後に☆の調味料を加えて、しっかり煮込んだらできあがり。

# おこのみ揚げ

## 【材 料】(4人分)

- ・ちくわ 小さじ 1/2 本(40g)
- ・桜エビ(素干し) 8g
- ・キャベツ 1/4 玉 (150g)
- ・にんじん 1/5 本(20g)
- ★青のり 大さじ 1/2
- ★塩 少々
- ★小麦粉 1/2 カップ
- ★山芋パウダー 小さじ 1
- ★水 30cc
- ・揚げ油
- ・中濃ソース 適量

## 【作 り 方】

- ① ちくわは縦半分に切って小口切り。キャベツ、にんじんはせん切り。
- ② ★をあわせて衣を作る。
- ③ ②に①と桜エビを加える。  
(固そうなら水をたす)  
4等分にしてまとめ、160℃位の油で揚げる。

# ガーリックパスタ

## 【材 料】(4人分)

- ・ベーコン 3枚(40g)
- ・マカロニ(乾) 50g
- ・たまねぎ 1/2 個(100g)
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブ油 適量
- ★塩 少々
- ★チリパウダー 少々

## 【作 り 方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎはうす切り。にんにくはみじん切り。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、ベーコン、たまねぎの順に炒める。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、マカロニを茹でる。炒めた材料とマカロニを合わせて炒める。火が通ったら、★の調味料で味付けをして、出来上がり。

# キャベツのサワークリーター

## 【材 料】 (4人分)

・ベーコン	1枚半 (20g)
・キャベツ	1/4玉 (180g)
・炒め油	適量
・塩	少々
・こしょう	少々
・酢	小さじ1・1/2

## 【作 り 方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。  
キャベツは短冊切り。
- ② 油を熱してベーコンを炒める。
- ③ キャベツを入れて塩・こしょうをし、  
火が通ったら酢を入れて仕上げる。

# 切り干しビビンバ

## 【材 料】 (4人分)

・豚肉 (うす切り)	140g
★濃口醤油	小さじ1/2
★酒	小さじ1/2
・ぜんまい (ゆで)	40g
・切り干し大根	25g
・にんじん	1/2本 (60g)
・にら	2~3本 (20g)
・にんにく	1かけ
・炒め油	適量
◎砂糖	大さじ1/2
◎濃口醤油	小さじ3
◎トウバンジャン	適量
・ごま油	少々
・白ごま	小さじ1/2

## 【作 り 方】

- ① 豚肉は3cm幅に切る。  
ぜんまいは食べやすい大きさに切る。  
切り干し大根は水で戻し、2~3cmに切る。  
にんじんはせん切り。  
にらは3cmに切る。  
にんにくはみじん切り。
- ② 豚肉は、★の調味料につけ込み、下味をつける。
- ③ フライパンに油をひき、にんにく、下味  
をつけた豚肉、にんじん、切り干し大根の順に  
炒める。
- ④ ◎の調味料を加えて、しっかり炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、にらを加えて、最後に  
煎った白ごまとごま油を入れて、出来上がり。

# グラタンふう

## 【材 料】 (4人分)

・鶏肉	80 g
・マカロニ	40 g
・たまねぎ	2/3 個 (180g)
・大根	5 cm (140g)
・にんじん	小1本 (80 g)
・パセリ	少々
・炒め油	適量
★塩	小さじ 1/2
★こしょう	少々
◎油	小さじ 2
◎バター	小さじ 1
◎小麦粉	大さじ 1・1/2
・牛乳	120cc
☆ナチュラルチーズ	少々
・水	120cc

## 【作 り 方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。  
たまねぎは短冊切り。だいこんは1cm幅の  
いちょう切り。にんじんはいちょう切り。  
パセリはみじん切り。マカロニはゆでておく。
- ② ◎の材料でルウを作る。鍋にバターと油を  
入れ弱火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を  
振り入れ炒める。(焦げないように気をつけ  
る。)サラッとしてきたら、温めた牛乳を少し  
ずつ加え、だまにならないようにしっかり  
混ぜる。
- ③ 別鍋に油を熱し、鶏肉を炒め塩こしょうを  
する。色が変われば、たまねぎ・にんじん・  
大根を加え炒め、水120ccを加え煮る。
- ④ ③に火が通れば、マカロニと②のルウ・☆を  
加え煮、最後にパセリを入れて仕上げる。

# こぎつねずし

## 【材 料】 (4人分)

酢飯	米	2合
	★酢	大さじ 2
	★さとう	大さじ 1・1/2
	★塩	小さじ 2/3
具	だし昆布	2 g
	油揚げ	1 枚 (40 g)
	豚肉 (うすぎり)	40 g
	にんじん	1/3 本 (40 g)
	炒め油	適量
	◎さとう	大さじ 1
	◎濃口醤油	小さじ 2
	◎酒	小さじ 1
	◎みりん	小さじ 2/3
	◎だし汁	20cc

## 【作 り 方】

- ① 酢飯を作る。  
★の調味料をよく溶かし、水とあわせて2合の  
水加減に調整し、だし昆布を入れ炊く。
- ② 油揚げは油抜きをしてから短冊切り。  
豚肉は3cm幅に切る。にんじんはせん切り。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。さらに  
にんじんを入れ炒める。油がなじんだら、  
◎を加え、油揚げを加え煮る。
- ④ 酢飯に③を混ぜ込む。

# 米粉チキン

【材 料】 (4人分)

・鶏ささみ	4枚
★酒	小さじ1
★濃口醤油	小さじ2/3
◎米粉(上新粉)	大さじ2
◎でんぷん	大さじ1
◎塩	少々
◎こしょう	少々
◎パプリカ	少々
◎ガーリックパウダー	少々
・揚げ油	

【作 り 方】

- ① 鶏ささみに★の調味料で下味をつける。
- ② ◎の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 鶏ささみに②をつける。
- ④ 160℃位の油で揚げる。

# さばのピリッと揚げ

【材 料】 (4人分)

・さば	200g	
★酒	小さじ1/2	
★濃口醤油	小さじ1/3	
☆でんぷん	大さじ4	
☆小麦粉	大さじ2弱	
・揚げ油	適量	
タレ	白ねぎ	1/4本(30g)
	にんにく	1かけ
	土しょうが	1かけ
	◎砂糖	小さじ1
	◎みりん	大さじ1/2
	◎酢	小さじ1
	◎トウバンジャン	少々
	炒め油	適量
	でんぷん	小さじ1/3
	水	40cc

【作 り 方】

- ① さばは一口大に切り、★の調味料で下味をつける。
- ② 「タレ」を作る。  
白ねぎ、にんにく、土しょうがはみじん切り。  
鍋に油を引き、土しょうが・にんにく・白ねぎを炒め、香りが出てきたら水と◎の調味料を入れて、煮立たせる。  
最後に水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ③ ☆を合わせ、①のさばにつけ、170℃の油で揚げる。
- ④ ②のタレをかけてできあがり。



# さばのピリッとジャン

## 【材 料】（4人分）

- ・鯖切り身 4切れ
- ・土しょうが 1かけ
- ・にんにく 1かけ
- ・炒め油 適量
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 小さじ1
- ★酢 大さじ1/2
- ★濃口醤油 大さじ1
- ★トウバンジャン 少々
- ★水 100cc

## 【作 り 方】

- ① 土しょうが・にんにくはみじん切り。
- ② ①を油で炒め、★の調味料・水を加える。
- ③ さばを②の煮汁に浸かるように並べて入れ、始めは強火で、後は、弱火にして味が馴染むまで煮こむ。



# バジルポテト

## 【材 料】（4人分）

- ・ベーコン 30g
- ・じゃがいも 大1個(200g)
- ・たまねぎ 1/6個(40g)
- ・炒め油 適量
- ★塩 少々
- ★こしょう 少々
- ★バジルペースト 小さじ1・1/2

## 【作 り 方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。  
じゃがいもは厚めのいちよう切り、  
たまねぎは薄切り。
  - ② 油を熱してベーコンとたまねぎを炒める。  
じゃがいもは蒸しておく。(電子レンジでもよい)
  - ③ たまねぎがしんなりしたら、★の調味料を加える。
  - ④ ③に熱々のじゃがいもを入れ、よく混ぜる。
- 