



料理にチャレンジ

調理場では、毎月の給食だよりに、給食のレシピを紹介しています。
ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？
親子で相談をして、作りたいメニュー、できそうなメニューからチャレンジしてみましょう。



揚げ物

やさしいメニューです。最初はこのマークからチャレンジしてみてもいいです。
揚げ調理です。必ず保護者と一緒に作りましょう。

材料 (4人分)	
米	300g
しょうゆ	8g
豚ばら肉	60g
キムチ	100g
にんじん	30g
にんにく	40g
にんにく	2g
ごま油	1g
しょうゆ	3g
みりん	5g
テンメンジャン	5g

豚キムチごはん

《作り方》

- ① 豚ばら肉は2cm幅に切り、にんじんはせん切り、にんにくはみじん切りに切る。
- ② 米にしょうゆを入れて炊く。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら豚ばら肉を入れよく炒める。
- ④ にんじんを入れてさらに炒め、キムチ(汁も全て)、にらも加える。
- ⑤ 調味料を加え、味を調える。
- ⑥ 炊きあがったごはん④の具を混ぜて出来上がり。

ジャージャー麺

材料 (4人分)	
蒸し中華麺	4人分
油	適宜
豚ひき肉	100g
水煮大豆	40g
水煮たけのこ	40g
にんじん	40g
玉ねぎ	160g
干し椎茸	2枚
ねぎ	30g

《作り方》

- ① 干し椎茸は水で戻し、材料は全てみじん切りにする。
 - ② 鍋に油を熱し、にんにくとしょうが、豆板醤を炒め、豚ひき肉を炒める。にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒め、たけのこ、干し椎茸、ねぎも加える。水、チキンブイオンを入れて煮込む。
 - ③ 大豆と調味料を入れて煮込み、味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げにごま油を入れる。
 - ④ 蒸し中華麺は油で炒める。
 - ⑤ 麺をお皿に盛り、③をかけて出来上がり。
- ※せん切りのきゅうりや、ゆでたまやしをのせて食べてもおいしくいただけます。

タンドリーフィッシュ

材料 (4人分)	
さわら	60g
塩	1.2g
こしょう	適量
白ワイン	8g
にんにく(すりおろし)	2g
トマトケチャップ	20g
ヨーグルト	20g
カレー粉	1g
レモン果汁	4g
ガラムマサラ	1g
サラダ油	8g

《作り方》

- ① 調味料を混ぜておく。
 - ② ①にさわらを漬けておく。
 - ③ ②を焼く。
・フライパンで焼く場合は、サラダ油、または、クッキングシートを使用します。
・オーブンでも焼けます。
- 魚はさわら以外に、カジキマグロや白身魚でもおいしく作れます。
- 鶏肉にすれば、おなじみのタンドリーチキンに！

青椒肉絲 (チンジャオロースー)

材料 (4人分)	
豚肉	120g
酒	6g
しょうゆ	4g
生揚げ	50g
たけのこ(水煮)	100g
赤ピーマン	20g
ピーマン	60g
干し椎茸	4g
にんにく	2g
しょうが	2g
サラダ油	適量

《作り方》

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、他の材料は全て細長く切る。豚肉は下味をつけておく。
- ② フライパンに油とにんにく、しょうがを入れて火にかけ、豚肉を炒めていったん取り出す。
- ③ 野菜は、火の入りにくいものから順に炒める。
- ④ 調味料と生揚げを入れ、火が通ったら①の肉を戻し入れる。
- ⑤ 味を調え水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を入れて出来上がり。



レシピはこちらにも・・・

* 立川市のHPにも「給食レシピ」を掲載していますので、そちらもご覧ください。
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 学校給食レシピ集

豆腐ナゲット

材料 (4人分)	
豆腐	120g
鶏ひき肉	40g
サラダ油	2g
玉ねぎ	35g
にんじん	20g
しょうが	3g
塩	1g
こしょう	少々

《作り方》

- ① 豆腐はふきんなどで絞り、水けをきる。
- ② 鶏ひき肉はサラダ油で炒める。
- ③ 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ④ 材料・調味料をよく混ぜ、8個に分け、スプーンで形を整えて油で揚げる。
- ⑤ トマトケチャップをかける。

鶏肉の長崎揚げ

材料 (4人分)	
鶏肉	50g × 4枚
酒	8g
砂糖	1g
しょうゆ	12g
しょうが(すりおろし)	3g
ねぎ(みじんぎり)	12g
塩	1g
砂糖	0.4g
小麦粉	30g
水	20g
揚げ油	適量

《作り方》

- ① 鶏肉に下味をつける。
- ② 小麦粉・水を混ぜ、調味料とねぎを加えてさっくり混ぜる。
- ③ ①の汁けをきった鶏肉に、②をつけて、180℃の油で揚げて出来上がり。

※ 味をつけた『鶏肉の天ぷら』です。揚げやすいので注意！

擬製豆腐

材料 (4人分)	
豆腐	80g
卵	140g
鶏ひき肉	20g
にんじん	20g
たけのこ(水煮)	20g
干し椎茸	4g
ねぎ	20g
サラダ油	2g
塩	0.5g
砂糖	6g
しょうゆ	8g
酒	

《作り方》

- ① にんじん、たけのこ、干し椎茸はせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は、水分をきり、くずしておく。
- ③ サラダ油で①を炒め、調味料、豆腐を加え炒め、冷ましておく。
- ④ ③に溶いた卵を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ、オーブンで焼く。
- ⑤ かたくり粉以外のたれの材料を火にかけ、沸騰したら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、④にかける。

洋風唐揚げ

材料 (4人分)	
鶏肉(切り身)	50g × 4枚
塩	0.5g
こしょう	0.01g
小麦粉	7g
パプリカ(粉)	0.5g
揚げ油	適宜

《作り方》

- ① 鶏肉は、塩・こしょうで下味をつけておく。
 - ② 小麦粉とパプリカを合わせておく。
 - ③ ①に②の粉をつけて油で揚げる。
- ※給食ではひとり一切として作りますが、一口サイズの鶏肉でもおいしくできます。

ポテトカルボナーラ

材料 (4人分)	
じゃがいも	350g
ベーコン	35g
にんにく	小さじ1/4
サラダ油	適宜
生クリーム	80cc
塩	1.6g
黒こしょう	少々

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水でさらした後、ボイルする。
- ② ベーコンは1cm幅の短冊、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋またはフライパンに油・にんにくを入れて中火で炒め、香りが出たらベーコンも炒める。
- ④ ①のじゃがいもと生クリームを加えて、中火から弱火で煮絡め、塩・黒こしょうを加えて出来上がり。

いかの野菜衣揚げ

材料 (4人分)	
いか切り身	40g × 4枚
しょうが	1.6g
にんにく	0.6g
しょうゆ	4g
塩	1.2g
卵	20g
小麦粉	40g
かたくり粉	30g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
しそ	2g
揚げ油	適量

《作り方》

- ① いかにすりおろしたしょうが、にんにく、調味料を加え、下味をつけておく。
- ② 天ぷらの衣を作り、せん切りにした野菜を加える。
- ③ ①のいかに②の衣をつけて油で揚げる。

材料 (4人分)	
ベーコン	20g
サラダ油	適宜
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
トマト	120g
キャベツ	60g
マカロニ	20g
セロリ	8g
塩	1.2g
こしょう	少々
コンソメ	8g
砂糖	少々
水	400g

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切り、野菜は角切りにする。
- ② マカロニはゆでておく。
- ③ 鍋に油を入れて火にかけ、ベーコンを炒める。
- ④ 野菜は火の入りにくいものから入れ、さらに炒める。
- ⑤ 水とコンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ マカロニを加え、塩、こしょう、砂糖で味を調えて出来上がり。

野菜がたっぷり摂れるスープです。
野菜は冷蔵庫の残りもので大丈夫なので、家にある野菜を使って作ってみてくださいね。
トマトはカットトマト缶でもオッケー！
調理場では、白いんげん豆やじゃがいもを入れたりします。

マーボー丼

材料 (4人分)	
豆腐	280g
豚ひき肉	60g
水煮大豆	60g
にんじん	40g
玉ねぎ	40g
ねぎ	40g
にんにく	2g
しょうが	4g
砂糖	5g
赤みそ	26g
しょうゆ	18g
酒	8g
豆板醤	1g
チキンブイオン	8g
サラダ油	2g
水	130g
片栗粉	9g
ご飯	4人分

《作り方》

- ① 野菜、大豆はみじん切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ② サラダ油ににんにく、しょうがを入れ、香りが出るまで熱する。
- ③ 2にひき肉を加え炒め、大豆、野菜を加え炒める。
- ④ 3に水、調味料を加え煮たてさせる。
- ⑤ 4に豆腐を加え、煮立ったら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて、出来上がり。

※辛いのが好きな方は、ひき肉と一緒に豆板醤を炒めると、辛みが増します。
お好みで、出来上がりにごま油を加えるとより風味が出ます。

