

きゅうしょく人気レシピ集



白浜町給食主任者会

白浜町教育委員会



主食

主食は、ごはん、パン、めん類などで、
炭水化物がたくさん含まれています。




主食

とりめし		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
米	70g	2合
とり肉	35g	140g
にんじん	10g	1/3本
ささがきごぼう	15g	60g
油あげ	3g	1枚
絹さや	5g	4枚
油	1g	小さじ1
	酒	3.5g
しょうゆ	6g	大さじ1と1/3
さとう	3g	大さじ1
ごま	0.3g	少々
だし汁	15ml	60ml
ごはん用だし汁	100ml	400ml

《作り方》


- ①にんじん・ごぼう・絹さやを切る。
- ②油あげを油抜きして切る。
- ③だし汁を作り、だし汁で炊飯する。
- ④油をひき、とり肉を炒め、にんじん、ごぼうを入れる。調味料を入れ、油あげ、絹さやも加えて煮る。
- ⑤ごまをからいりする。
- ⑥炊きあがったごはんと具を混ぜる。

韓国風すきやき丼（具）		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
豚肉	35g	140g
玉ねぎ	45g	1個
ニラ	10g	1/3束
にんじん	10g	1/3本
マヨネーズ	2.5g	大さじ1
	トウバンジャン	0.4g
しょうゆ	5g	大さじ1
酒	2g	大さじ1/2
ねりごま	1g	少々
ごま油	0.4g	少々
卵	20g	2個
さとう	0.3g	少々
	塩	0.2g
油	0.4g	少々

《作り方》

- ①玉ねぎは細めのくし切り、にんじんは千切り、ニラは3センチの長さに切る。
- ②豚肉をごま油で炒め、にんじん、玉ねぎも炒める。火が通ったら、ニラを加えて調味する。
- ③卵は、炒り卵にする。
- ④ごはんの上に、具と炒り卵をのせる。



とり肉がたくさん入っているので、とり肉のだしが出て、味がしっかりしています。食べごたえがあります。

白いごはんにかけるトウバンジャンのパンチのきいた丼ぶりです！！

コーンピラフ

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
米	65g	2合
{ コンソメ	1g	大さじ1/2
{ バター	2g	小さじ1
とり肉	25g	100g
酒	0.3g	少々
にんじん	10g	1/3本
玉ねぎ	30g	小1個
コーン (冷)	12g	50g
パセリ	0.5g	少々
{ 油	1g	小さじ1
{ 塩	0.8g	小さじ2/3
{ こしょう	0.02g	少々

《作り方》

- ①米を洗い、コンソメを入れ炊飯し、炊きあがったらバターをのせ蒸らす。
- ②とり肉に酒をふる。
- ③玉ねぎ、にんじんを切る。
- ④なべに油をひき、とり肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピースを炒め、調味する。
- ⑤炊きあがったごはんと具を混ぜる。



ウィンナーを加えると
ウィンナーピラフに変身！
エビが入るとエビピラフ！！

ピビンバ

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
米	75g	2合
豚ミンチ	40g	160g
{ にんにく	0.1g	少々
{ しょうが	0.2g	少々
A { にんじん	6g	1/4本
{ しょうゆ	1g	小さじ2/3
{ みりん	1g	小さじ1
{ サラダ油	1g	小さじ1
小松菜	25g	1/2袋
もやし	30g	1袋
{ しょうゆ	1.5g	小さじ1
B { みりん	1g	小さじ1
{ ごま油	0.5g	小さじ1
卵	20g	2個
{ さとう	0.3g	小さじ1/2
C { 塩	0.2g	ひとつまみ
{ 油	1g	小さじ1
D { しょうゆ	6g	大さじ1と1/3
{ さとう	2.5g	大さじ1
{ 酢	0.9g	小さじ1

《作り方》

- ①米は炊飯する。
- ②にんにくとしょうがとにんじんはみじん切りにする。
- ③小松菜ともやしは3cmくらいの長さに切る。
- ④小松菜ともやしをゆで、冷まし、Bの調味料であえる。
- ⑤卵を溶きほぐし、Cの調味料で味つけして、炒り卵にする。
- ⑥にんにく、しょうがを油でいため、香りがでたら、にんじん、豚ミンチを加えてさらに炒め、しょうゆ、みりんで味つけする。
- ⑦ごはんが炊きあがったら、すべての材料を混ぜ、Dのタレを混ぜ合わせる。


タレは後からかけた方が
おいしいです！

ドライカレー			
材料	分量 (1人分)	分量 (5人分)	
米	85g	3合	
カレー粉	0.3g	1.6g	
合いびき肉	50g	270g	
玉ねぎ	50g	2個	
にんじん	20g	3/4本	
ピーマン	5g	1個	
小麦粉	2g	大さじ1	
A	カレー粉	0.5g	小さじ1
	カレールー	6g	30g
	さとう	0.5g	小さじ1
	塩	0.3g	ひとつまみ
	こしょう	0.03g	少々
	ケチャップ	10g	大さじ1と1/2
	ウスターソース	1g	小さじ1
	しょうゆ	1g	小さじ1
	牛乳	5g	大さじ2

《作り方》

- ①米を洗い、カレー粉と水を入れて炊飯する。
- ②材料は全てみじん切りにする。
- ③フライパンで合いびき肉を炒める。
- ④③に玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤④に小麦粉を加えて炒める。
- ⑥⑤にAの調味料を加えて煮る。
- ⑦⑥にピーマンを加えて煮る。
- ⑧炊きあがったごはん⑦のルーをそえる。

こぎつねごはん			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
米	75g	2合	
とり肉	25g	100g	
油あげ	15g	3枚	
にんじん	10g	1/3本	
絹さや	3g	3枚	
[さとう	1.5g	小さじ2
	しょうゆ	5g	大さじ1
	酒	1g	小さじ1
	塩	0.2g	ひとつまみ
	煮干しのだし汁	100ml	400ml




《作り方》

- ①米を洗っておく。
- ②とり肉はこまかく切って調味料につける。
- ③油あげは油抜きをし、短冊切りにする。
- ④にんじんはせん切りにする。
- ⑤米と②③④の材料を入れ、だし汁を加えて混ぜ、炊飯器で炊く。
- ⑥炊きあがったごはんの上にゆでてせん切りした絹さやをのせる。

色鮮やかでオシャレな大人の
カレーです！

きつねが好きな油揚げを
たくさん使っているので、
「こぎつねごはん」です。
ほっとする味つけです。

キムチチャーハン

材料	分量 (1人分)	分量 (5人分)
米	90g	3合
豚肉	25g	125g
和風キムチ	15g	75g
玉ねぎ	25g	小1個
にんじん	7g	1/3本
にら	4g	1/5束
<ul style="list-style-type: none"> ┌ オイスターソース ├ しょうゆ ├ 塩 ├ ガラスープ └ ごま油 	2.5g	大さじ1
	2g	小さじ2
	0.2g	ひとつまみ
	0.3g	小さじ1/2
	2g	大さじ1

《作り方》

- ①米を炊く。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切り、にらは1センチくらいに切る。和風キムチは食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉を炒め、玉ねぎ、人参も炒める。火が通ったらにらを加える。和風キムチを入れて軽く炒め、そこに、ごはんを入れて調味して炒める。

きなこパン

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
コッペパン (甘くない)	1個	4個
<ul style="list-style-type: none"> ┌ きなこ ├ さとう ├ 塩 └ あげ油 	4g	大さじ2
	3.5g	大さじ2
	0.1g	少々
	適量	適量



《作り方》

- ①きなこは鍋で焦がさないように弱火で煎る。
- ②煎ったきなこ、さとう、塩を混ぜる。
- ③コッペパンをあげ油でサッとあげる。
- ④油切りしたコッペパンに②をまぶす。

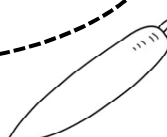
白菜キムチの味によって、かなり味に差が出てきます！
給食では子ども向けに辛さを
おさえたキムチを使っています！

昔から白浜町の子どもたちが
大好きなメニューです！
コッペパンは、味のついて
いないものが向いています。

大根ごはん		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
米	80g	2合
とり肉	20g	80g
大根	30g	1/8本
にんじん	11g	1/3本
油あげ	5g	1枚
大根菜	11g	適量
A	塩	0.6g ひとつまみ
	酒	1g 小さじ1
	しょうゆ	6g 大さじ1
	みりん	1g 小さじ1
	だし汁	75ml 300ml
<p>《作り方》</p> <p>①米は洗って水に浸しておく。</p> <p>②大根は1センチくらいの拍子切り、にんじんは干切り、油あげは油抜きをして、干切り、大根菜は細かく切ってゆでておく。</p> <p>③調味料A、だし汁、とり肉、大根、人参、油あげを加えて炊飯する。</p> <p>④炊けたご飯を混ぜ、しぼった大根菜を加えて、さらに混ぜ合わせる。</p>		

ソースかつ丼		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
米	80g	2合
豚肉 (カツ用)	1切れ	4切れ
[塩・こしょう	適量 適量
	小麦粉	3g 12g
	卵	4g 16g
	パン粉	15g 60g
あげ油	適量	適量
キャベツ	40g	2枚
[塩	0.2g ひとつまみ
	ウスターソース	4g 小さじ2
	とんかつソース	5g 大さじ1
	さとう	1.5g 小さじ2
	みりん	1.5g 小さじ1
	しょうゆ	1g 小さじ1
<p>《作り方》</p> <p>①米は炊飯する。</p> <p>②豚肉に塩こしょうをして、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、油であげる。</p> <p>③キャベツを塩ゆでて、冷ましておく。</p> <p>④ソースの調味料を合わせておく。</p> <p>⑤丼に、ごはんを盛り、キャベツをのせ、上にトンカツをのせてソースをかける。</p>		

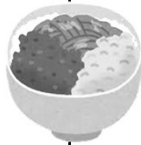
大根を使った炊き込みごはんです。葉の部分も無駄なく使います。大根が旬の冬の時期のメニューです。



ソースとしょうゆのあまからダシがポイントです！！

三色ごはん

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
米	75g	2合	
とりミンチ	35g	140g	
A {	さとう	3g	大さじ1
	しょうゆ	5g	大さじ1
	酒	1g	小さじ1
	みりん	1g	小さじ1
卵	32g	2個	
B {	さとう	0.3g	小さじ1/3
	塩	0.2g	ひとつまみ
	サラダ油	1g	小さじ1
ほうれん草	22g	1/2袋	
C {	しょうゆ	1g	小さじ2/3
	さとう	0.3g	小さじ1/3



《作り方》

- ①米は炊飯する。
- ②とりミンチにAの調味料を合わせ、火にかけそぼろ状になるように炒める。
- ③卵を溶きほぐし、Bで味つけて、炒り卵にする。
- ④ほうれん草をゆでて冷やし、2cmくらいの長さに切り、Cで味つけする。
- ⑤丼にご飯を盛り、ミンチ、卵、ほうれん草をきれいに飾る。

材料の切り方いろいろ

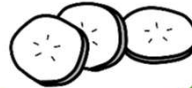
半月切り



いちょう切り



輪切り



小口切り



せん切り



乱切り



短冊切り



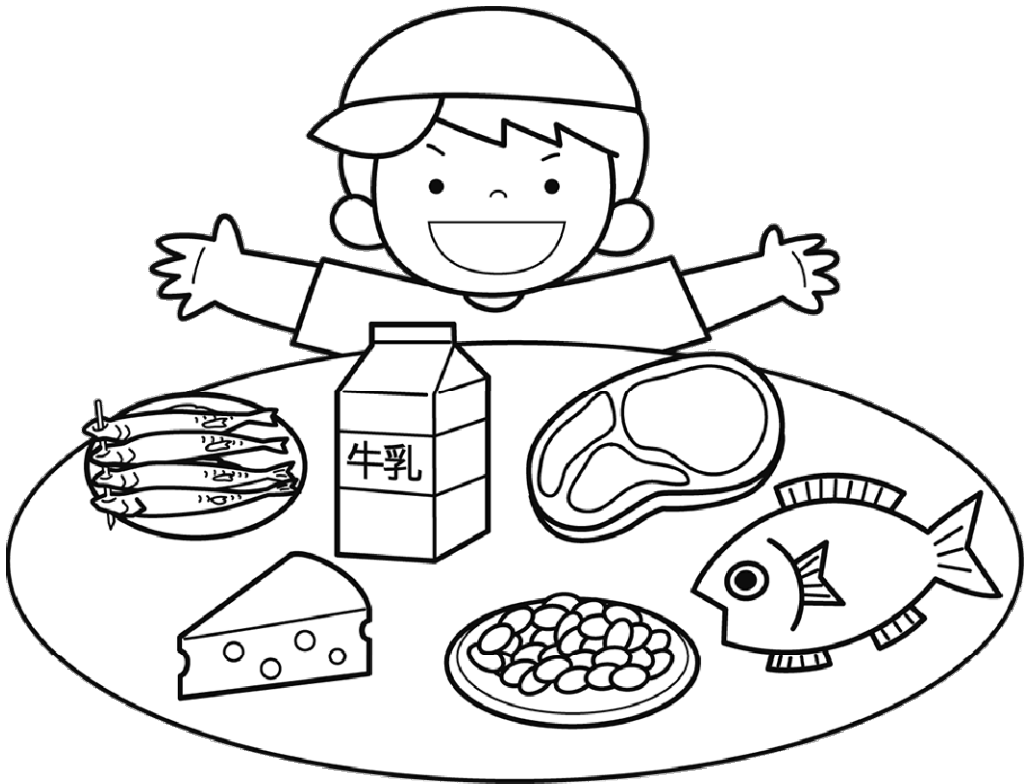
ささがき



給食の定番メニュー！お弁当にもいいですね！

主菜

主菜は肉、魚、大豆・大豆製品、卵など、
たんぱく質を多く含む食品を使った料理です。



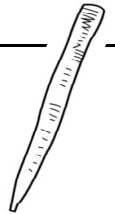
主菜

ハンバーグ			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
豚ミンチ	60g	240g	
卵	4g	1/2個	
玉ねぎ	40g	1個	
バター	2g	大さじ1	
A {	パン粉	4g	大さじ2
	牛乳	3g	大さじ1
	塩	0.3g	ひとつまみ
	こしょう	0.03g	少々
	さとう	0.2g	小さじ1/3
油	適量	適量	
B {	ケチャップ	16g	大さじ4
	ウスターソース	2g	小さじ1
	とんかつソース	3g	小さじ2
	さとう	1g	大さじ1/2
≪作り方≫ ①玉ねぎはみじん切りにして、バターで炒める。 ②豚ミンチ、卵、調味料Aを加えて混ぜ合わせる。 ③形をつくり焼く。 ④ソースBを作り、焼けたハンバーグをソースとからめる。			



玉ねぎはみじん切りにしてバターでいためておきます。中までしっかり火が通るよう、温度の調節に気をつけます。

とり肉とごぼうのあげからめ			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
とり肉（一口大）	50g	200g	
A {	しょうゆ	1g	小さじ1
	しょうが	1.3g	1かけ
	片栗粉	5g	大さじ3
	あげ油	適量	適量
ごぼう	25g	1本	
B {	片栗粉	2g	大さじ1
	あげ油	適量	適量
	さとう	3g	大さじ1と1/2
	しょうゆ	3g	大さじ1
	水	1g	小さじ1
≪作り方≫ ①ごぼうは、斜め5ミリぐらいに切る。 ②とり肉は下味Aをつけておく。 ③ごぼうに片栗粉をつけて油であげる。 ④下味をつけたとり肉に片栗粉をつけて油であげる。 ⑤とり肉、ごぼうを合わせた調味料Bをからめる。			



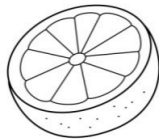
ごはんが進む！冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。

ささみのレモン煮

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
ささみ	1本	4本
A { 塩	0.1g	少々
酒	2g	小さじ1と1/2
片栗粉	5g	大さじ2
あげ油	適量	適量
B { さとう	2g	大さじ1
みりん	1g	小さじ1
しょうゆ	3g	小さじ2
レモン汁	4g	大さじ1

《作り方》

- ①ささみに下味Aをつけておく。
- ②片栗粉をつけて油であげる。
- ③合わせた調味料Bにささみをからめる。



白身魚のみそマヨ焼き

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
さわら	1切れ	4切れ
塩	0.1g	少々
にんにく	0.2g	少々
ねぎ	3g	1本
マヨネーズ	6g	大さじ2
みそ	4g	大さじ1
酒	0.7g	小さじ1

《作り方》

- ①さわらに塩で下味をつける。
- ②にんにく・ねぎをみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせる。
- ③さわらをアルミカップに入れて焼く。
- ④ソースをかけて再度焼く。



白浜町内で大人気の主菜。
 外食では出会えない思い出の
 味を作ってみましょう！

ソースをのせて焼くだけの
 簡単クッキングです。
 ねぎとみそ、マヨネーズが
 よく合います。



とり肉のBBQソース

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
とり肉 (一口大)	50g	200g
塩	0.2g	ひとつまみ
	0.01g	少々
こしょう	0.01g	少々
酒	0.8g	小さじ1
片栗粉	5g	大さじ3
あげ油	適量	適量
玉ねぎ	3g	1/10個
りんご	4g	1/10個
しょうが	0.4g	少々
にんにく	0.2g	少々
しょうゆ	4g	大さじ1
さとう	3g	大さじ1と1/2
酒	3g	大さじ1
ケチャップ	4g	大さじ1と1/3

《作り方》

- ①にんにく・しょうが・りんご・玉ねぎをすりおろし、ソースの調味料とあわせ、煮つめる。
- ②とり肉に下味を付け、片栗粉を付けてあげる。
- ③あげたとり肉をソースにからめる。

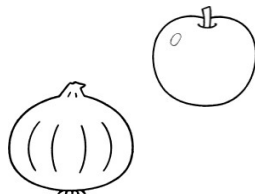
豚肉の梅ソース

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
豚ロース薄切り	60g	240g
さとう	2g	大さじ1
	4g	大さじ1
酢	4g	大さじ1
ごま油	0.2g	小さじ1/3
梅干し	1.6g	小1個
水	4g	大さじ1
しょうゆ	3g	小さじ2
片栗粉	0.8g	小さじ1

《作り方》

- ①豚肉をゆでて冷ます。
- ②梅干しの種を除き、実を刻んでペースト状にする。
- ③鍋に調味料を合わせて火にかけてソースをつくり、冷ます。
- ④豚肉とソースをからませる。

りんご・玉ねぎがよくきいているタレです。タレはしっかりした味ですが、とり肉にも下味をつけています。



冷しゃぶに梅ソースをからめたレシピです。豚肉のコクと梅のさっぱり感で夏の疲れをとってくれます。

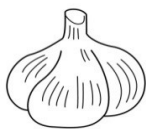
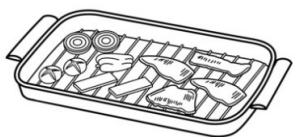


焼き肉			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
豚ロース薄切り	60g	240g	
油	1g	小さじ1	
A {	みそ	2g	大さじ1/2
	しょうゆ	4g	大さじ1
	ウスターソース	2g	大さじ1/2
	みりん	1g	小さじ1
	さとう	2g	大さじ1
	酒	1g	小さじ1
	ケチャップ	2g	大さじ1/2
	にんにく	0.3g	少々
	しょうが	0.5g	少々
	りんご	2g	少々
ごま	0.5g	少々	
<<作り方>> ①にんにく、しょうが、りんごをすりおろす。 ②①にAの調味料を加えて煮る。 ③フライパンを熱し、油をひき、豚肉を炒めて②のタレをからめる。 ④③にごまをちらす。			

さんまのカレー南蛮			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
さんま1/2本	1切れ	4切れ	
片栗粉	5g	大さじ2	
あげ油	適量	適量	
A {	カレー粉	0.2g	小さじ1/2
	みりん	1g	小さじ1
	さとう	3g	大さじ1
	しょうゆ	4g	大さじ1
	酢	2g	大さじ1/2
	水	3g	大さじ1
<<作り方>> ①さんまに片栗粉をまぶし、油であげる。 ②Aの調味料を混ぜ合わせ火にかけておく。 ③①のさんまに②のタレをからめる。			

しょうが・にんにくがよくきいたタレです。特製ソースが食欲をそそり、大人気です。スタミナがつきますよ。

カレー風味で、食べやすいのでパクパク食べられます。



さばのみそ煮			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
さば	1切れ	4切れ	
A {	みそ	8g	大さじ2
	さとう	5g	大さじ2
	酒	2g	大さじ1
	みりん	3g	大さじ1
	しょうゆ	2g	大さじ1/2
	水	15g	大さじ4
	しょうが	1g	1かけ
	<<作り方>> ①しょうがは、薄く切っておく。 ②水にAの調味料としょうがを加えて沸とうさせる。 ③②にさばを入れて落としぶたをして煮る。		



とり肉の梅酢あげ			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
とり肉 (一口大)	50g	200g	
A {	酒	0.3g	少々
	こしょう	0.02g	少々
	梅酢	4.5g	大さじ1と1/2
	しょうが	0.2g	少々
	にんにく	0.2g	少々
	片栗粉	3g	大さじ1
	小麦粉	3g	大さじ1
	あげ油	適量	適量
<<作り方>> ①しょうがとにんにくはみじん切りにする。 ②とり肉に、Aで下味をつける。 ③片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、汁気をきったとり肉にまぶし、油であげる。			




みその風味でさばの臭みがなくなり食べやすくなります。魚ぎらいな人でもたくさん食べられます。

手の込んだ料理に見えますが、つけて揚げるだけの簡単おかず。さっぱりおいしく食べられます。お弁当にもどうぞ！

サンマのかばやき		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
生さんま(開き)	1/2枚	2枚
片栗粉	5g	大さじ2
あげ油	適量	適量
A { さとう	2g	大さじ1
しょうゆ	3g	小さじ2
みりん	1g	小さじ1
ごま	0.5g	適量

《作り方》


- ①さんまに片栗粉をまぶし、油であげる。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ火にかけておく。
- ③①のさんまに②のタレをからめる。



からあげ		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
とり肉(一口大)	50g	200g
しょうが	1g	1かけ
にんにく	0.5g	少々
A { しょうゆ	5g	大さじ1
みりん	1g	小さじ1
酒	1g	小さじ1
片栗粉	8g	大さじ3
あげ油	適量	適量

《作り方》

- ①しょうが、にんにくはすりおろす。
- ②①とAの調味料を混ぜ合わせタレを作る。
- ③とり肉を②のタレに30分以上漬けておく。
- ④漬けておいたとり肉に片栗粉をまぶして油であげる。



カリッと揚げることで小骨も食べられます。
さんまのあぶらは頭の働きをよくする効果があります。

昔から定番の人気メニューです。
香ばしくカラッとあげるのがポイントです。

肉じゃが

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
牛肉	20g	80g
豚肉	30g	120g
じゃがいも	90g	2個
にんじん	15g	1/2本
玉ねぎ	50g	1と1/2個
糸こんにゃく	25g	1/2袋
A	しょうゆ	6g 大さじ1と1/2
	みりん	2g 大さじ1/2
	さとう	3g 大さじ1と1/2
	サラダ油	0.6g 小さじ1
	だし汁	50ml 200ml

《作り方》

- ①牛肉と豚肉は3cmくらいに切る。
- ②じゃがいもは大きめに切る。
- ③にんじんはいちょう切りにする。
- ④玉ねぎはくし切りにする。
- ⑤糸こんにゃくは4cmくらいに切り、ゆでる。
- ⑥かつお節でだしをとる。
- ⑦サラダ油で牛肉、豚肉を炒める。
- ⑧じゃがいも、にんじんを加え、だし汁を入れて煮る。
- ⑨玉ねぎ、糸こんにゃくを加え、Aの調味料を加え、さらに煮る。
- ⑩味がしみこんだらできあがり！



家庭料理定番のおかずです。

ポトフ

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
豚肉（角切り）	25g	100g
ウインナー	15g	4本
じゃがいも	40g	1個
にんじん	15g	1/2本
玉ねぎ	30g	1個
キャベツ	35g	大2枚
A	コンソメ	0.6g 小さじ1
	塩	0.3g ひとつまみ
	こしょう	0.01g 少々
	うすくちしょうゆ	3g 小さじ2
	酒	1g 小さじ1
	水	適量 適量

《作り方》

- ①じゃがいもは大きめに切る。
- ②にんじんはいちょう切りにする。
- ③玉ねぎはくし切りにする。
- ④キャベツは大きめにざく切りする。
- ⑤Aの調味料と水を鍋に入れ、スープを作って、具材を入れて煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったらできあがり！



コンソメ味のお手軽スープ！
野菜もたっぷり食べられますよ。

お好みあげ

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
豚肉	10g	40g
ハム	5g	1枚
スライスチーズ	3g	1枚
キャベツ	30g	大2枚
かぼちゃ (じゃがいもでも)	12g	50g
ねぎ	10g	4本
紅しょうが	0.6g	適量
{ 小麦粉	15g	1/2カップ
{ 卵	4g	1/2個
あげ油	適量	適量
{ 青のり	0.2g	適量
{ かつおぶし	0.3g	適量
{ ウスターソース	3g	小さじ2
{ とんかつ	3g	小さじ2

《作り方》

- ①豚肉、ハムは細切りにする。
- ②スライスチーズは小さくちぎる。
- ③キャベツ、かぼちゃ、紅しょうがは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ④材料を混ぜ合わせ、かきあげのように油であげる。
- ⑤仕上げに、ソース、青のり、かつおぶしをまぶす。



お好み焼きの材料でかきあげにしたものです。紅しょうがとソースが味の決め手です。



計量スプーンの分量

	小さじ1	大さじ1
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g
しょうゆ	6g	18g
みそ	6g	18g
マヨネーズ	4g	12g
ケチャップ	5g	15g
油	4g	12g

すりきり

平らになるように
表面をならすこと



ひとつまみ

親指、人差し指、中指
の3本でつまんだ量



副菜

副菜は野菜やいも類、海藻類など、ビタミンやミネラルを多く含む食品を使ったおかずです。





副菜


カリカリサラダ			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
きゅうり	20g	1本	
キャベツ	45g	大3枚	
にんじん	7g	1/4本	
コーン	10g	40g	
ハム	5g	1枚	
ツナ	10g	1/2缶	
A {	さとう	0.7g	小さじ1
	酢	3g	大さじ1
	塩	0.3g	ひとつまみ
	こしょう	0.03g	少々
	サラダ油	3g	大さじ1
	ぎょうざの皮	5g	4枚
	あげ油	適量	適量

《作り方》

- ①にんじん・キャベツ・きゅうりを切り、ゆでて冷ます。
- ②コーンをゆでて冷ます。
- ③ハムを切ってゆでて冷ます。
- ④Aの調味料を合わせ、材料をあえる。
- ⑤ギョウザの皮を切り、油であげる。


梅おかか和え			
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
小松菜	30g	1袋	
キャベツ	40g	大3枚	
もやし	35g	1袋	
にんじん	7g	1/4本	
梅ぼし(正味)	2g	小1個	
A {	かつお節	1g	4g
	しょうゆ	3g	小さじ2
	みりん	1g	小さじ1
	さとう	0.2g	小さじ1/3



《作り方》


- ①野菜は2cmほどのせん切りにする。
- ②①の野菜をゆでて冷まし、しぼっておく。
- ③梅ぼしはたたいてAの調味料とまぜる。
- ④②の野菜と③を混ぜ、かつお節を加えて混ぜ合わせる。


*梅ぼしは塩出しをしてください!



餃子の皮を細かく切って、油でカリッと揚げてサラダにのせるだけ！食べたときのカリカリ、サクサクとした食感がとても美味しくて、子どもたちに大人気です。

梅だけであえても、かつお節だけであえても、おいしいですが、両方使うとおいしさがアップします。野菜がたくさん食べられるメニューです。

春雨サラダ		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
春雨	10g	40g
キャベツ	25g	大2枚
きゅうり	15g	1/2本
にんじん	5g	1/5本
ハム	5g	1枚
A	しょうゆ	4g 大さじ1
	さとう	2.5g 大さじ1
	酢	4g 大さじ1
	ごま油	0.5g 小さじ1/2
<<作り方>> ①材料は2cm長さのせん切りにする。 ②きゃべつ、にんじんはゆでて冷ましてしぼっておく。 ③春雨もゆでて冷まし、水気を切る。 ④Aの調味料を混ぜ合わせる。 ⑤①②③と④の調味料を混ぜる。		
		

すのもの		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
きゅうり	20g	1本
もやし	32g	1袋
ツナ	15g	1/2缶
わかめ	0.7g	3g
A	酢	6.5g 大さじ2
	さとう	3.2g 大さじ1と1/3
	塩	0.09g 少々
	うすくちしょうゆ	0.7g 小さじ1/2
	ごま	0.5g 少々
	だし汁	2g 大さじ1/2
<<作り方>> ①きゅうりは輪切りにして、塩でもんでおく。 ②もやしはゆでて冷ます。 ③わかめを水で戻してゆでて冷ます。 ④Aの調味料を合わせ、きゅうり、もやし、わかめ、ツナをあえる。		
		

赤・黄・緑がそろった、色鮮やかでヘルシーなサラダ。ほんのりごま風味とやさしい酢の味がポイントです！

酢の味がきつくなく、さっぱりとした味付けで食べやすくて大変おいしいです。野菜もたくさん入って栄養満点！

じゃがいものうま煮		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
じゃがいも	110g	小3個
とり肉	25g	100g
にんじん	20g	1/2本
玉ねぎ	50g	大1個
A {	しょうゆ	6g 大さじ1と1/2
	さとう	3g 大さじ1と1/2
	みりん	3g 大さじ1
	塩	0.02g 少々
	サラダ油	0.4g 適量
だし汁	50ml	200ml

《作り方》

- ①かつお節でだしをとる。
- ②じゃがいもは大きくざく切りにする。
- ③にんじんはいちょう切りにする。
- ④玉ねぎはくし切りにする。
- ⑤サラダ油でとり肉を炒める。
- ⑥材料とだし汁を加え煮る。
- ⑦調味料を入れて煮る。
- ⑧味がしみこんだらできあがり！

かにかまサラダ		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
キャベツ	40g	大2枚
きゅうり	20g	1本
卵	10g	1個
A {	さとう	0.1 少々
	塩	0.05 少々
	油	0.5 小さじ1
かにかまぼこ	15g	5本
B {	さとう	0.5g 小さじ2/3
	酢	1g 小さじ1
	塩	0.03g 少々
	こしょう	0.01g 少々
	マヨネーズ	10g 大さじ3

《作り方》

- ①キャベツは大きめの干切りにして、サッとゆでて水で冷やす。
- ②きゅうりは輪切り、かにかまぼこは斜め輪切りにする。
- ③卵をわりほぐして、Aを混ぜ、炒り卵を作る。
- ④Bの調味料を合わせ材料とあえる。

じゃがいものほくほくした素材の味が活きています。新じゃがだとよりおいしさが増しますね。

カニ風味のかまぼこを使ったサラダです。サラダと一緒に和えることで風味もよくなり、さらにおいしくなります。

ポテトサラダ

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
じゃがいも	70g	2個
にんじん	10g	1/3本
きゅうり	20g	1本
コースハム	10g	2枚
A	塩	0.1g 少々
	こしょう	0.01g 少々
	酢	1.1g 小さじ1
	さとう	0.6g 小さじ1
	マヨネーズ	10g 大さじ3

《作り方》

- ①じゃがいもは1.5cmに切ってゆでる。(ゆでてからつぶしても美味しいです。)
- ②にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ③きゅうりは輪切りにして、塩でもんでおく。
- ④コースハムは千切りにする。
- ⑤Aの調味料を合わせ、あえる。

*給食では材料はすべて冷却器に入れます。冷却器に入れることで、材料が瞬間に冷やされ細菌の増殖が抑えられます。また、食感もよくなります。

シンプルですが、人気のあるポテトサラダ。
じゃがいもをほぐすときに酢を入れるのがポイントです♪
マヨネーズはお好みで(^^)

梅味さっぱりあえ

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
キャベツ	35g	2枚
きゅうり	10g	1/2本
ほうれん草	20g	1/2袋
にんじん	8g	1/4本
梅干し	3g	1個
A	うすくちしょうゆ	1.5g 小さじ1
	さとう	1g 小さじ1と1/3
	酢	1.6g 大さじ1/2
	サラダ油	1.5g 小さじ2

《作り方》

- ①キャベツ・きゅうり・ほうれん草・にんじんを切りゆでて冷ます。
- ②梅干しの種をとり除き刻む。
- ③Aの調味料を合わせ、刻んだ梅干しを混ぜる。
- ④材料をよく冷まして、③であえる。



和歌山県は梅の生産量がNo.1！和歌山の梅を使ったさっぱり和えをぜひ作ってみてください。

ふわふわスープ		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
ベーコン	5g	1枚
じゃがいも	30g	1個
にんじん	7g	1/4本
玉ねぎ	30g	1/2個
パセリ	0.5g	少々
卵	22g	2個
A { パン粉	2g	大さじ3
粉チーズ	3g	大さじ2
B { 塩	0.6g	小さじ1/2
こしょう	0.03g	少々
C { 酒	1g	小さじ1
コンソメ	0.6g	小さじ1
水	150ml	600ml


《作り方》

- ①じゃがいもは拍子切り、ベーコンは長さ2cmぐらい、にんじんと玉ねぎは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ②卵をといて、Aのパン粉と粉チーズを入れ、混ぜる。
- ③Cのコンソメと水を合わせ火にかけ、コンソメスープを沸かし、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④調味料Bで味をつけ②を入れ、ふんわりと煮る。最後にパセリを入れる。

豚汁		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
豚肉	10g	40g
白菜	25g	1枚
大根	30g	1/8本
にんじん	11g	1/3本
こんにゃく	10g	1/5枚
ねぎ	4g	1本
A { みそ	11g	大さじ2と1/2
酒	1g	小さじ1
だし汁	150ml	600ml

《作り方》

- ①大根はいちょう切りにし、ゆでておく。
- ②こんにゃくは、色紙切りにしてゆでてあく抜きをする。
- ③にんじんはいちょう切り、白菜は、食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ④だし汁に、豚肉、大根、こんにゃく、にんじんを入れて煮る。
※あくが出てくるので取る。
- ⑤白菜を入れ、Aで味つけして煮る。最後に、ねぎを入れる。




卵とパン粉、粉チーズを合わせたものを、スープに混ぜながら入れると、ふわふわになってスープに現れます。見た目も鮮やかで大変おいしいです！


具たくさんで、1つの料理で多くの食材が摂取できる、栄養面で優れたメニューです。

じゃがいものきんぴら		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
じゃがいも	55g	小2個
豚肉	10g	40g
にんじん	16g	1/2本
ピーマン	6g	1個
ごま	1g	少々
A { うすくちしょうゆ	3g	小さじ2
さとう	2g	大さじ1
油	1g	小さじ1

《作り方》

- ①じゃがいも、にんじん、ピーマンを細切りにする。
- ②豚肉を油で炒める。
- ③野菜を加えて炒める。
- ④火が通ってきたら、Aの調味料を加え、味を調える。



かき玉汁		
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
とうふ	25g	1/3丁
わかめ	0.3g	1.2g
かまぼこ	10g	40g
えのき 	7g	1/3袋
たまご	30g	2個
ねぎ	4g	1本
A { しょうゆ	3g	小さじ2
塩	0.7g	小さじ1/2
酒	1g	小さじ1
だし汁	150ml	600ml

《作り方》

- ①わかめは水で戻しておく。
- ②とうふ、かまぼこ、えのき、ねぎを切る。
- ③卵を割りほぐす。
- ④鍋に水を入れ、とうふ、かまぼこ、えのきを加えて煮る。
- ⑤Aの調味料を加え、ねぎとわかめを加え、卵を流し入れる。



きんぴらといえばごぼうですが、じゃがいもをたくさん使ったきんぴらもおいしいです。

かつお節と昆布のだしがポイントです。水溶き片栗粉を少し入れてとろみをつけた後に卵をいれると、卵がきれいに仕上がります。

シチュー

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)
ベーコン	5g	1枚
とり肉	10g	40g
にんじん	15g	1/2本
玉ねぎ	35g	小1個
じゃがいも	55g	小2個
コーン	5g	20g
クリームコーン	10g	40g
パセリ	0.3g	少々
〔牛乳	30g	120g
〔小麦粉	4g	大さじ2
〔マーガリン	4g	大さじ1と1/3
〔塩	0.6g	小さじ1/2
〔こしょう	0.03g	少々
〔コンソメ	0.6g	小さじ1
〔水	120ml	480ml

《作り方》

- ①ベーコンは1cm幅、とり肉は1.5cm角に切る。
- ②じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ③パセリはみじん切りにする。
- ④鍋でベーコンとり肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れ煮る。
- ⑤④にコーンを加えコンソメを入れて煮る。
- ⑥別の鍋にマーガリンと小麦粉を入れ火にかける。
- ⑦⑥に牛乳を加えてホワイトルーをつくる。
- ⑧⑤に⑦のルーを加えて混ぜ煮る。
- ⑨塩、こしょうで味をととのえ、パセリをちらす。

給食の人気メニューです。
ほっとする一品、おうちでもぜひ作ってみてください。

つくねそうめん汁

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
とりミンチ	20g	80g	
玉ねぎ	2g	少々	
A〔みそ	2g	小さじ1	
	酒	0.5g	小さじ1/2
	片栗粉	1g	小さじ1
とうふ	15g	1/5丁	
小松菜	15g	1/2袋	
かまぼこ	10g	40g	
そうめん	5g	20g	
〔しょうゆ	3g	小さじ2	
	酒	1g	小さじ1
	塩	0.7g	小さじ1/2
だし汁	150ml	600ml	

《作り方》

- ①分量の水でこんぶかつお節だしをとる。
- ②小松菜はゆがいて2cm長さに切る。
- ③とうふはさいの目に切る。
- ④かまぼこはイチョウ切りにする。
- ⑤そうめんは堅めにゆでる。
- ⑥とりミンチと調味料を混ぜ団子を作る。
- ⑦①のだしを沸かし⑥の肉団子を入れる。
- ⑧肉団子が浮いたらAの調味料を入れる。
- ⑨とうふ、かまぼこを⑥に入れて煮る。
- ⑩⑨にそうめん和小松菜を入れる。



そうめんのツルっとした食感が、気持ちいいです。手作りの肉団子も人気です。

肉だんごスープ

材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	
とりミンチ	30g	120g	
玉ねぎ	3g	少々	
A {	味噌	3g	小さじ2
	酒	0.5g	小さじ1/2
	片栗粉	1g	小さじ1
	白菜	40g	3枚
にんじん	10g	1/4本	
玉ねぎ	30g	小1個	
パセリ	0.5g	少々	
[しょうゆ	2g	小さじ1と1/3
	酒	1g	小さじ1
	こしょう	0.03g	少々
	塩	0.3g	ひとつまみ
	ガラスープ	0.3g	小さじ1/2
	ごま油	0.3g	少々
	水	150ml	600ml

《作り方》

- ①玉ねぎ（団子用）はみじん切りにする。
- ②白菜はざく切り、人参は干切り、玉ねぎはくし切り、パセリはみじん切りにする。
- ③とりミンチにみじん切りにした玉ねぎ、Aを合わせてこねる。
- ④白菜、にんじん、玉ねぎを煮て、調味料を加え煮る。
- ⑤肉団子を作りながら加える。
- ⑥仕上げにパセリを加える。

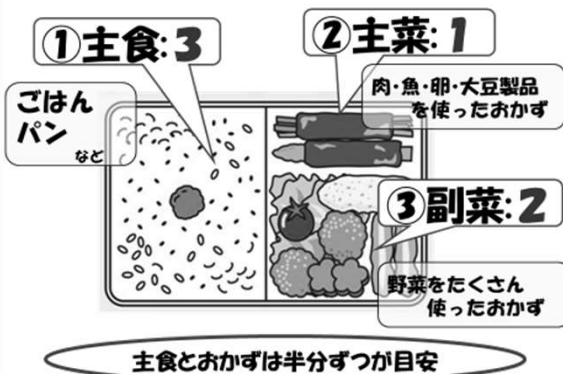


手作り肉団子がおいしい一品。菜っ葉類やきのこ類など具たくさんで、おいしいだしがきいています。

お弁当を作ろう

* お弁当作りのポイント *

- ①お弁当に適したおかずを。
- ②主食、主菜、副菜のバランス。
- ③自分に合った量。
- ④いろいろ、つめかた。
- ⑤衛生に気をつけて調理する。



お弁当をつめるときのポイント

- ①すき間なくつめる。
- ②仕切って入れる。
- ③しっかり火を通し、よく冷してから。
- ④においの強いものは入れない。

デザート

おから入りドーナツ

材料	分量 (1人分)	分量 (作りやすい量)
ホットケーキミックス	13g	150g
おから	10g	100g
卵	3.8g	1/2個
さとう	1.5g	大さじ3
牛乳	8.8g	90ml
あげ油	適量	適量

《作り方》

- ①材料をすべて混ぜ合わせる。
- ②団子に丸めて形作る。
- ③150度の油であげる。



おからを使うことで食感もっちりし、食物繊維もアップ！おやつにぴったりです。

おさつケーキ

材料	分量 (1人分)	分量 (作りやすい量)
さつまいも	30g	240g
バター	3g	24g
小麦粉	1.2g	大さじ1
ベーキングパウダー	0.3g	小さじ3/4
さとう	3g	大さじ3
卵	5.5g	1個
牛乳	6g	50ml



《作り方》

- ①小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②卵をわり、ときほぐしておく。
- ③さつまいもをゆでてつぶし、熱いうちにバターを加えて混ぜる。牛乳を加えてさらに混ぜ、卵を入れる。
- ④③に、ふるっておいた粉類を混ぜる。
- ⑤カップに入れて180度のオーブンで15～20分焼く。表面に焼き色が付いて、竹串をさしても何もついてこなければできあがり。

さつまいもの甘さと、しっとりホクホク感が、いも好きにはたまらない一品です♪

