

勝浦町学校給食レシピ集



勝浦町教育委員会・
勝浦町学校給食センター



目次

主食

カレーライス・勝浦丼・大豆とちりめんごはん・ビビンバ……………	1
さつまいもごはん・オレンジピラフ・ひじきごはん・雨子しいたけの麦チャーハン…	2
きなこ揚げパン・いりこめし・ドライカレー・なす寿司……………	3
和風スバゲッティ……………	4

主菜

ますのマヨネーズ焼き・豚肉と大根の煮物……………	4
揚げ出し豆腐の肉味噌かけ・麻婆豆腐・じゃがいものベーコン煮……………	5
トロピカツウラバーグ・はんぺんのピザソース焼き・鶏肉のねぎソースあえ……………	6
南蛮漬け・プリの照り焼き・米粉シチュー……………	7
肉じゃが・ゆず味噌おでん・さわらのみそだれかけ……………	8
金平ごぼう・鶏肉のレモン風味・はんぺんの石垣揚げ・さんまの蒲焼き……………	9

副菜

ふた肉と切り干し大根のエスニック炒め・奈良和え・イカとさつまいもとごぼうのあげ煮・れんこんサラダ…	10
切り干し大根の三杯酢・お好みチップ・アーモンド和え・大豆とちりめんの揚げ煮 …	11
中華酢の物・ごま和え・ナムル・キャベツのごま酢あえ……………	12
タコのマリネ・じゃこのパリパリサラダ・りっちゃんのげんきサラダ……………	13

汁物

レタスとトマトのスープ・けんちん汁・白菜と肉団子のスープ・ミネストローネスープ…	14
さつまいも汁……………	15

デザート

大学いも・梅酒白玉……………	15
----------------	----

勝浦町の郷土料理（あゆの姿雑炊・そば米汁・ミルクかりんとう）……………	16
勝浦中学校給食風景……………	17
学校給食センター……………	18

地産地消

生きた教材となる学校給食……………	19
-------------------	----

計量カップ・スプーンによる重量表(g)・これからの食生活のために ……	20
-------------------------------------	----



作り方

主食 カレーライス

材料(4人分)

牛肉	160 g	にんじん	80 g	純カレー粉	小さじ1/2
じゃがいも	200 g	グリーンピース	40 g	牛乳	50 cc
たまねぎ	240 g	おろしにんにく	少々	ビーフコンソメ	少々
		カレールー3種	60 g	塩・こしょう・サラダ油	
		ウスターソース	小さじ1		

1. たまねぎは、せん切りにする。
2. にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにくを入れて炒め香りを出す。次に牛肉を炒め塩・こしょうをし、純カレー粉で下味をつけておく。
4. 別鍋でサラダ油を熱したたまねぎを炒める(きつね色になるまで)。そこへにんじん、じゃがいも、3. を加えて炒め、ビーフコンソメを入れて煮る。

5. にんじん、じゃがいもがやわらかくなったらカレールーを入れ、ウスターソースで味をととのえ煮込む。
6. 牛乳を加え最後にグリーンピースを入れ仕上げます。

【一口メモ】カレールーは2~3種類、混ぜ合わせるのがおいしく作るコツです。また牛乳を加えることでまろやかなカレーに仕上がります。



作り方

主食 勝浦丼

材料(4人分)

米	320 g	にんじん	40 g	濃口醤油	大さじ1 2/3
牛肉	160 g	葉ねぎ	30 g	みりん	大さじ1/2
玉ねぎ	240 g	生しいたけ	30 g	酒	小さじ1
		糸こんにゃく	120 g	水またはだし汁	120 ml
		三温糖	大さじ2 1/2	サラダ油	適量

1. 米を炊く。
2. 玉ねぎとにんじんと生しいたけは干切り、葉ねぎは小口切り、糸こんにゃくは下ゆでて3cmざく切りにする。

3. フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、にんじん、玉ねぎ、生しいたけを入れて炒める。
4. 次にAの調味料を入れ、中火で10分ほど煮込み、葉ねぎを加える。
5. ごはんを盛った丼に5. を盛り付ける。



作り方

主食 大豆とちりめんごはん

材料(4人分)

米	280 g	蒸し大豆	60 g	油	適量	みりん	小さじ1
濃口醤油	小さじ1 1/2	ちりめん 又は かつちりめん	40 g	ちりめん 又は かつちりめん	40 g	上白糖	大さじ2
						濃口醤油	大さじ1

1. 米に醤油をいれて軽くまぜて炊く。
2. Aのたれをあわせて弱火でひと煮立ちさせておく。

3. 蒸し大豆とちりめんは、油で揚げるか、多めの油でカリカリになるまで揚げ炒めにする。
4. たれに大豆とちりめんを混ぜ合わせ、炊きあがったご飯にまぜあわせる。



作り方

主食 ビビンバ

材料(4人分)

ごはん	700 g	赤みそ	30 g	砂糖	大さじ1
にんじん	40 g	砂糖	大さじ2	ごま油	小さじ1
根切りもやし	100 g	酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ4
ほうれん草	80 g	水	小さじ1	ごま油	小さじ1
牛ひき肉	160 g	たまご	2個	にんにく	小さじ1/2
				生姜	小さじ1

1. みじん切りのにんにくと生姜で香り出しをし、牛ひき肉を炒めAの調味料で味をつける。
2. にんじんは3cmの長さのせん切りにしゆでておく。
3. ほうれん草は3cmの長さに切り塩ゆでする。

4. もやしは適当な長さに切りゆでておく。
5. Bでしょうゆだれを作り、野菜に和える。
6. たまごは、錦糸たまごにする。
7. ごはんの上に牛ひき肉、野菜、たまごをいりよく盛りつける。



作り方

1. 米は洗ってAを加え、水を定量まで足して炊飯する。
2. さつまいもは角切りにし、蒸す。

主食

さつまいもごはん

材料(4人分)

米……………	300 g	さつまいも……………	200 g
こんぶ……………	1枚	油揚げ……………	20 g
薄口しょうゆ…	大さじ1	薄口しょうゆ…	小さじ1 1/2
塩……………	小さじ1/2	みりん……………	小さじ1/2
酒……………	大さじ1	砂糖……………	小さじ2

3. 油揚げは油抜きをしてせん切りにし、Bの調味料で下味をつけておく。
4. 炊きあがったご飯に2. と3. を加えてさっくりと混ぜ合わせる。



作り方

1. にんじん、玉ねぎは小さい角切りにし、グリーンピースは塩ゆでしておく。
2. むきえび、鶏肉も適当な大きさに切る。

主食

オレンジピラフ

材料(4人分)

米……………	320 g	にんじん……………	40 g	バター……………	8 g
むきえび……………	120 g	玉ねぎ……………	40 g	純カレー粉……………	小さじ1
鶏肉……………	80 g	マッシュルーム……………	40 g	コンソメ……………	小さじ1 1/2
		グリーンピース……………	30 g	塩……………	小さじ1/3
		オレンジジュース……………	120 cc	こしょう……………	少々

3. 鍋にバターを入れ、鶏肉、えび、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームの順に入れて炒める。
4. 3. に洗って打ち上げておいた米を入れて炒める。
5. 炊飯器に米と同量の水とオレンジジュース、Aの調味料を入れて炊く。
6. 炊きあがったご飯に、グリーンピースを混ぜる。



作り方

1. 米は洗ってAの調味料を加え、水を定量まで足して炊飯する。
2. にんじんは小さめのいちょう切り、油揚げは油抜きをしてせん切りにする。ひじきは水でもどして洗っておく。

主食

ひじきごはん

材料(4人分)

米……………	300 g	鶏肉……………	100 g	砂糖……………	小さじ1
薄口しょうゆ…	大さじ2	にんじん……………	60 g	みりん……………	小さじ1/2
酒……………	大さじ2	油揚げ……………	15 g	薄口しょうゆ…	小さじ1
みりん……………	小さじ1/3	ひじき……………	10 g	だし汁……………	適量
		むきえだまめ……………	30 g	油……………	適量

3. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。炒まったら、にんじん、ひじき、油揚げを加えて炒めBの調味料とだし汁を加えて煮る。
4. むきえだまめは塩ゆでしておく。
5. 炊きあがったご飯に3. と4. を加えてさっくりと混ぜ合わせる。



作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、生椎茸は1cmくらいの角切りにする。
2. ねぎは、小口切りにする。
3. Bの材料で炒り卵にする。

主食

雨子しいたけの麦チャーハン

材料(4人分)

麦ごはん……………	700 g	焼き豚……………	100 g	たまご……………	2個
生姜汁……………	小さじ1	えび……………	80 g	砂糖……………	大さじ1
シャンタン……………	小さじ1	玉ねぎ……………	80 g	油……………	適量
(中華味の素)……………	小さじ1	にんじん……………	60 g	サラダ油……………	適量
ごま油……………	小さじ2	たけのこ……………	40 g	塩・こしょう……………	少々
		生椎茸……………	40 g	しょうゆ……………	少々
		ねぎ……………	1本		

4. Aの材料をサラダ油で炒め生姜汁とシャンタン、塩・こしょうで調味し、風味としてしょうゆ少々と、ごま油を入れる。
5. 麦ご飯に具を混ぜ、最後に炒り卵を散らす。



主食 きなこ揚げパン

材料(4人分)

コッペパン	4個
きなこ	小さじ2
砂糖(グラニュー糖)	小さじ2
塩	少々
油	適量

作り方

1. コッペパンは高温の油で表面をさっと揚げる。
2. きなこ、砂糖、塩をあわせておく。
3. 揚げたパンに2. をまぶす。



主食 いりこめし

材料(4人分)

米	300 g	油揚げ	15 g
砂糖	大さじ2	ちくわ	20 g
酢	大さじ1強	ごぼう	80 g
A すだち酢	小さじ1	干しいたけ	2枚
薄口しょうゆ	大さじ1 1/3	にんじん	40 g
みりん	小さじ1	むきえだまめ	20 g
かえりちりめん	20 g	B 砂糖	小さじ2
		薄口しょうゆ	小さじ1

1. ごはんをたく。
2. Aの調味料を合わせて沸かし、かえりちりめんを漬け込んでおく。
3. 油抜きをした油揚げとにんじん、干しいたけはせん切り、ちくわは半月切り、ごぼうはささがきにし、Bの調味料で煮て下味をつけておく。
4. むきえだまめは塩ゆでしておく。
5. 炊きあがったごはんに2. から4. を加えてさっくりと混ぜ合わせる。



主食 ドライカレー

材料(4人分)

米	320 g	おろしにんにく	2 g	ビーフコンソメ	4 g
ターメリック	1 g	大豆(クラッシュ)	60 g	カレールー2種	30 g
豚ひき肉	80 g	玉ねぎ	240 g	カレー粉	1 g
牛ひき肉	80 g	にんじん	80 g	A ウスターソース	大さじ1/2
おろししょうが	2 g	ピーマン	40 g	赤ワイン	小さじ1
		塩・こしょう	少々	ケチャップ	大さじ2
		サラダ油	適量		

1. 米にターメリックを混ぜ合わせて炊く。
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒める。そこへ、おろししょうがとにんにくを入れ、さらに豚ひき肉、牛ひき肉、塩・こしょうを入れて炒める。
4. 次に、にんじんとピーマンを入れて炒め、やわらかくなってきたら、大豆とビーフコンソメを入れる。
5. 最後に、Aを入れて煮込んで仕上げる。(水分が少なければ少量水を入れる。)

☆大豆はつぶしていないものを使用してもおいしいです。



主食 なす寿司

材料(4人分)

米	320 g	A 米酢	大さじ1 1/3	B 砂糖	小さじ2
ちりめん	20 g	ゆこう酢	大さじ1	しょうゆ	小さじ1 1/3
なす	400 g	砂糖	大さじ2	油	少々
		塩	大さじ1 1/2	みょうが	4 g
				紅しょうが	6 g

1. なすは、洗いたてをせん切りにし、水にさらさないですぐに油で炒め、Bの調味料で味をつける。火からおろす直前にせん切りのみょうがを入れてザルにあげて水気を切る。
2. ごはんは普通に炊き、Aの合わせ酢にちりめんを浸しておき、炊き上がったごはんと一緒に混ぜ合わせる。
3. 酢飯があたたかいうちに1. のなすを手早く混ぜ合わせる。きざんだ紅しょうがを上につぶす。



主食 和風スパゲッティ



材料(4人分)

スパゲッティ……………120g	しめじ……………60g	おろしにんにく……………小さじ1/2
ベーコン……………60g	油……………適量	コンソメ……………小さじ1
こまつな……………120g	薄口しょうゆ……………小さじ1と1/2	塩こしょう……………少々
たまねぎ……………80g		
にんじん……………40g		

作り方

1. ベーコン、小松菜は1cm幅に切る。たまねぎ、にんじんはせん切り、しめじは石づきをとっておく。
2. 油を熱してにんにくを炒めて香りを出し、ベーコンを加えて炒める。
3. にんじん、たまねぎを加えて炒め、塩こしょうをする。
4. しめじ、小松菜を加えてコンソメで調味をし、ゆでたスパゲッティを加え、最後にしょうゆを加える。



主菜 ますの マヨネーズ焼き



材料(4人分)

ます切り身……………60g×4切	しめじ……………40g	パセリ……………少々
塩・こしょう……………少々	マヨネーズ……………60g	レモン……………1/2個
たまねぎ……………40g	牛乳……………大さじ2	アルミカップ……………4個
	白ワイン……………小さじ1	
	粉チーズ……………小さじ2	

作り方

1. ますに塩・こしょうをふる。
2. たまねぎはせん切りにする。しめじは軸をとって小房に分ける。
3. たまねぎ、しめじはさっと炒めて冷ましておく。
4. マヨネーズを牛乳と白ワインでのばし、3.と合わせる。
5. パセリはみじん切りにし、水にさらして固くしぼっておく。
6. アルミカップにますをおき、4.をのせて粉チーズとパセリをふってオープンで焼く。(200℃15分位)
7. くし型に切ったレモンを添える。



主菜 豚肉と大根の煮物



材料(4人分)

豚肉……………160g	板こんにゃく……………120g	薄口しょうゆ……………大さじ1と1/3
大根……………320g	さいいんげん……………40g	酒……………小さじ1
にんじん……………80g	おろし生姜……………小さじ1	みりん……………小さじ1
	砂糖(中双)……………大さじ1	炒め油……………適量

作り方

1. 大根は1cm程度の厚さのいちょう切りにし、色が少し透き通ってくるまで下ゆでしておく。こんにゃくは下ゆでしてアクを抜き、5mm程度の厚さの角切りにする。さいいんげんは2cmの長さに切り、下ゆでしておく。にんじんはいちょう切りにする。
2. 鍋に油を熱し、豚肉とおろし生姜と酒を加え炒める。肉の色が変わったら、砂糖としょうゆの半量程度を加え、肉に下味をつける。
3. こんにゃく、大根、にんじんを加え、大根が煮える程度の水を加えて一煮立ちさせる。
4. 残りの砂糖としょうゆ、みりんを加え、大根がやわらかくなるまで煮込む。
5. 火を止める少し前にさいいんげんを加える。
※煮込んでいる間に水気がなくなってきたら、途中で水を足す。



主菜

揚げ出し豆腐の肉味噌かけ



材料(4人分)

豆腐……………1丁	油……………適量	グリーンピース…20g
小麦粉……………大さじ1	とりミンチ…80g	たまご……………20g
片栗粉……………大さじ4	生姜汁…小さじ1/2	砂糖……………大さじ1
	にんじん…35g	みそ……………28g
	たまねぎ…80g	水……………小さじ1

作り方

1. もめん豆腐は軽く押して水気を切り、1/4に切る。
2. 豆腐に、小麦粉・片栗粉を混ぜ合わせた粉をまぶして油で揚げる。
3. 鍋に油を少し入れ、生姜汁をかけておいた鶏ミンチを炒める。みじん切りにしたにんじん・玉ねぎを加えて、さらに炒めAの調味料で味付けをする。
4. 揚げ出し豆腐に3. をかけて盛りつける。



主菜

麻婆豆腐



材料(4人分)

豆腐……………360g	たけのこ水煮…60g	赤みそ……………40g
豚ミンチ…120g	ねぎ……………12g	砂糖……………小さじ2
玉ねぎ…60g	にんにく…1片	しょうゆ…小さじ1
にんじん…60g	生姜……………1片	シャンタン…小さじ1
	片栗粉……………小さじ1	豆板ジャン…少々
		七味とうがらし…少々

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮は荒いみじん切りにする。
2. ねぎは小口切りにする。
3. 豆腐は2cm角のサイコロ切りにする。
4. にんにく、生姜はすりおろしておく。
5. 鍋を熱しにんにくを炒めきつね色になったら、豚ミンチ・しょうがを炒め、次ににんじん、たけのこ、玉ねぎを炒め、Aで調味する。
6. 沸騰した中に豆腐を加え、形をくずさないようになじませる。
7. 最後に水溶きした片栗粉を全体からませ仕上げ。



主菜

じゃがいものベーコン煮



材料(4人分)

じゃがいも…240g	にんじん…80g	赤ワイン…小さじ1 1/2
ベーコン…40g	キャベツ…160g	コンソメ…小さじ1
豚肉…80g	ピーマン…24g	塩……………少々
玉ねぎ…120g	にんにく…1片	こしょう…少々
	サラダ油…適量	水……………適量

作り方

1. ジャがいもは2cm位のサイコロ切り、玉ねぎは1.5cm位の角切り、にんじんはいちょう切りにする。キャベツは小さめの色紙切りにする。ピーマンはせん切りにし、さっと湯通ししておく。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは2cm位の長さに切る。
2. にんにくとベーコンを油できつね色になるまでいため、ピーマンをのぞく材料を入れてよくいためる。
3. 水をひたひたより少な目に入れ、コンソメ、塩、こしょうで調味し、じゃがいもが煮くずれないように注意して煮る。
4. ジャがいもが柔らかくなったら、ピーマンを加えて、赤ワインを鍋にそって入れ、仕上げる。



主菜 トロピカツウラバーグ



作り方

- 食パンは耳ごと適当にちぎって、牛乳で湿らせたのち、挽肉と同じかたさに絞る。(この状態で挽肉の1/3容量が適当)
- たまねぎ3/4個はみじん切りにし、バターで色づくまで、中火で炒めて広げてさましておく。
- みかンは半分に切り中身をくり抜き汁を搾る。
- みかんの実は取ってみじん切りにする。
- みかんの皮は細長くせん切りにする。
- パプリカ(赤)、ピーマン、たまねぎ1/4個もせん切りにする。
- ボールに挽肉と1、2、4、とAを入れ、手でつかむようにしながら、粘りが出る位まで、十分にませたのち、1個分にとりわけ。
- 7.の肉をとり、両手の間をたたきつけるようにしたのち、1cm厚さの楕円形にして中央を少しくぼませる。
- フライパンに油を熱し肉を入れ、初め強火で30秒後弱火にして、フライパンを前後にゆずって肉を動かしながら焼き、澄んだ肉汁が表面に出たら裏返して同様に焼く。
- フライパンに油を熱し、5、6.を炒め塩・こしょうをする。
- 小鍋にBを入れ、さっと沸かせてからみかん果汁(大さじ2~3)を加え、オレンジソースをつくる。
- お皿に9.のハンバーグをのせ、10.の野菜を盛り、11.のオレンジソースをかけていただく。

材料(4人分)

牛ひき肉	240 g	たまねぎ	3/4 個	たまご	1 個
食パン	40 g	バター	8 g	塩	少々
牛乳(又は水)	40 cc	パプリカ(赤)	1/4 個	ナツメグ	少々
みかん	2 個	ピーマン	1 個	ケチャップ	大さじ2
		たまねぎ	1/4 個	ソース	大さじ1
		塩こしょう	少々	油	適量



主菜

はんぺんのピザソース焼き



作り方

- はんぺんは2cm角程度に切る。にんじん、たまねぎは細めのせん切りにしておく。
- にんじん、たまねぎ、コーン、レンズ豆を油で炒めて、軽く塩こしょうをし、ピザソースで調味しておく。
- アルミカップにはんぺんを入れ、上から2のソースをかけ、チーズをのせる。
- オーブンで、チーズに少しこげ目がつくまで焼く。

材料(4人分)

はんぺん	4 枚	たまねぎ	80 g	塩こしょう	少々
にんじん	40 g	コーン冷凍または缶詰	20 g	ピザソース	70 g
		レンズ豆(あれば)	20 g	ピザ用チーズ	30 g
		炒め油	適量	アルミカップ	4 個



主菜

鶏肉のねぎソースあえ



材料(4人分)

鶏肉	280 g	片栗粉	適量	しょうゆ	小さじ2
塩	少々	揚げ油	適量	酒	小さじ1
こしょう	少々	ねぎ	1本	砂糖	大さじ1
		白ごま	小さじ1	ごま油	小さじ1/2

- 鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩、こしょうをする。
- 1.に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ねぎは小口切りにする。
- 鍋にAの調味料を入れてわかし、ねぎを加えて、たれを作る。
- 油で揚げた鶏肉にたれをまぶしながら、白ごまをふり、混ぜる。



作り方

1. 玉ねぎ・にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
2. メルルーサはきれいに洗って、塩・こしょうをし、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
3. Aの調味料で甘酢あんを作り、玉ねぎ・にんじんを入れ、メルルーサをつけこむ。
4. 仕上げにねぎを散らす。

主菜 南蛮漬け

材料(4人分)

メルルーサ… 70 g × 4切	揚げ油… 適量	A	砂糖… 大さじ2
塩・こしょう… 少々	玉ねぎ… 40 g		しょうゆ… 大さじ1
片栗粉… 大さじ4	にんじん… 20 g		酢… 大さじ1
	ねぎ… 1本		水… 20 cc



作り方

1. ブリを天板で焼く。
2. 調味料Aを鍋に入れ沸騰させてから、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 1. を2. の中にくぐらせて皿に盛る。

主菜 ブリの照り焼き

材料(4人分)

ブリ… 60 g × 4切	A	生姜汁… 小さじ1
片栗粉… 小さじ1/2		砂糖… 大さじ2
水… 大さじ1		しょうゆ 大さじ1 1/3
		みりん… 小さじ2



作り方

1. ベーコン、たまねぎ、じゃがいもは角切り、にんじんは1cm程度の長さに切る。しめじは石づきをとっておく。
 2. 鍋に、焦がさないようにバターを熱し、鶏肉とベーコンを加えて炒める。
 3. たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、塩こしょうとコンソメを加える。材料がかぶる程度の水を加えて煮る。
 4. じゃがいもに火がとおったらしめじを加え、ぬるま湯で溶いておいたスキムミルクを加える。さらに、米粉と牛乳を溶いたものに加え、とろみをつける。
 5. 味をととのえ、ほうれんそうを加える。
- ※ルウを使わない、あっさりとしたシチューです。ほうれんそうの他、白菜やブロッコリーなどの冬野菜でもおいしく作れます。

主菜 米粉シチュー

材料(4人分)

ベーコン… 40g	にんじん… 60g	バター… 20g
鶏肉… 80g	じゃがいも… 320g	牛乳… 40cc
たまねぎ… 180g	ほうれんそう… 80g	スキムミルク… 大さじ3
	しめじ… 40g	コンソメ… 小さじ1 1/3
	米粉… 大さじ1 1/3	塩こしょう… 少々





主菜 肉じゃが



材料(4人分)

糸こんにゃく	120 g	みりん	大さじ 1/2
牛肉	120 g	砂糖(中ざら)	……………
じゃがいも	320 g	……………	大さじ 1 1/2
にんじん	100 g	濃口しょうゆ	大さじ 2
たまねぎ	160 g	だし汁	150 cc
		枝豆	40 g
		サラダ油	適量
		酒	小さじ 1

作り方

- 糸こんにゃくは、適当な長さに切り、さっと下ゆでする。枝豆は塩ゆでする。
- じゃがいもは一口大に切り、玉ねぎは大きめの角切り、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒め酒をふる。こんにゃく、にんじん、じゃがいも、玉ねぎの順に炒め、だし汁を加えて煮る。
- 一煮立ちしたら、Aの調味料を入れ、ふたをして弱火で煮込む。
- 枝豆を入れて仕上げる。

【一〇メモ】

- ・だし汁を入れてからは、あまり混ぜないようにしましょう。じゃがいもがつぶれるのを防ぎます。
- ・牛肉に酒をふるのは、肉のくさみをとりやわらかく仕上げるためです。



主菜 ゆず味噌おでん



材料(4人分)

さいいんげん	30 g	みそ	…………… 24 g
しょうゆ	大さじ 1 1/3	みりん	…………… 小さじ 1
酒	…………… 大さじ 2	砂糖	…………… 小さじ 1 1/3
だし汁	…………… 600 cc	ゆず酢	…………… 小さじ 1
鶏ひき肉	…………… 60 g	酒	…………… 小さじ 2
油	…………… 適量		
だいこん	160 g		
にんじん	80 g		
こんにゃく	80 g		
ちくわ	80 g		
さといも	120 g		

作り方

- だいこんは、1cm幅の厚い銀杏切り。にんじんは、大きめの乱切り。こんにゃくは、一口大に切りゆでする。ちくわは、4cmの長さに切る。さといもは、1個を2~3個に切る。さいいんげんは、ゆでて、長ければ切る。
- 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。Aの調味料を合わせ、ゆずみそを作る。
- だし汁、しょうゆ、酒で野菜を煮る。
- 煮た野菜に2、をかけ盛りつける。



主菜 さわらのみそだれかけ



材料(4人分)

片栗粉	小さじ 1/3	みそ(赤)	…………… 16 g
サラダ油	…………… 適量	砂糖	…………… 大さじ 1
塩	…………… 少々	みりん	…………… 小さじ 1
こしょう	…………… 少々	酒	…………… 小さじ 2
さわら(切り身)	60 g × 4切		
レモン汁	…………… 小さじ 1		

作り方

- さわらは塩、こしょうをする。
- Aの調味料を合わせて、さっと沸かし、水溶性片栗粉でとろみをつけ、レモン汁をふりこんでみそだれを作る。
- フライパンを熱し、サラダ油をひいて1、を焼き、2、のたれをかける。

【一〇メモ】

- タレの中にヨーグルトを入れると、塩分控えめのヘルシーなみそだれになります。



主菜 金平ごぼう



材料(4人分)

牛肉……………40g	にんじん……………40g	むき枝豆……………20g
平天……………40g	糸こんにゃく……………80g	砂糖……………大さじ2
ごぼう……………120g	たけのこ水煮……………60g	しょうゆ……………大さじ1
	茎ワカメ……………40g	油……………適量

作り方

1. ごぼうはささがきにし、水につけてあくを抜く。
2. にんじん、たけのこ水煮はせん切りにする。
3. 糸こんにゃくはゆでてあく抜きをして3cmくらいに切る。
4. むき枝豆は、さっと塩ゆでする。
5. 茎ワカメは、洗ってからゆでておく。
6. 材料を使い順に加えて炒め、砂糖、しょうゆで味付けする。
7. えだまめを散らす。



主菜 鶏肉のレモン風味



材料(4人分)

鶏(手羽)肉……………240g	砂糖……………大さじ1 1/3	レモン(すだち)……………大さじ1
生姜汁……………小さじ1	しょうゆ……………大さじ1	
片栗粉……………適量	みりん……………小さじ1	
油……………適量	酒……………小さじ1	
	水……………20cc	

作り方

1. 鶏肉は生姜汁に20分くらいつけてから片栗粉をつけて揚げる。片栗粉は揚げる前につけ余分な粉ははたき落としておく。
2. 調味料をひと煮立ちさせて冷まし、レモンのいちょう切りを加える。(レモンは汁を用いてもよい。)
3. 2. に1. を加えて混ぜる。



主菜 はんぺんの石垣揚げ



材料(4人分)

はんぺん……………4枚
小麦粉……………大さじ4
たまご……………1/2個
黒ごま……………大さじ1 1/2
揚げ油……………適量

作り方

1. はんぺんは半分につけておく。
2. 小麦粉、卵、黒ごま、水を合わせて衣を作る。
3. 1. のはんぺんに衣をつけて油で揚げる。



主菜 さんまの蒲焼き



材料(4人分)

さんま……………60g × 4切	片栗粉……………大さじ4	砂糖(三浦)……………大さじ2
生姜汁……………小さじ2	揚げ油……………適量	しょうゆ……………大さじ1
	白いりごま……………適量	みりん……………小さじ1
		酒……………小さじ1

作り方

1. さんまに生姜汁をまぶしておき、片栗粉をつけて揚げておく。
2. Aの調味料を煮立てて、たれを作っておく。
3. 揚げたてのさんまを2. のたれにくぐらせていりごまをふる。



作り方

1. 切り干し大根は水でもどしてざく切りにする。にんじんはせん切り、にらは1cm幅に、エリンギは、短冊切りにする。

副菜

ぶた肉と切り干し大根のエスニック炒め

材料(4人分)

豚肉	50g	にら	25g	酒	小さじ1
切り干し大根	20g	エリンギ	15g	濃口しょうゆ	小さじ1強
にんじん	25g	おろしにんにく	少々	オイスターソース	小さじ1
		ごま油	少々	豆板醤	少々
		白ごま	小さじ1	炒め油	適量

2. 油を熱しておろしにんにくと豚肉を炒め、火が通ったら切り干し大根、にんじんを炒める。
3. エリンギを加えて調味をし、にらを加え、最後にごまごま油を加える。



作り方

1. 油揚げは短冊に切り、熱湯で油抜きする。
2. ごんにゃくはゆでてあく抜きをし、短冊切りにする。
3. にんじん、大根は短冊切りにする。
4. れんこんは薄めの銀杏切りにし、干し椎茸はもどしてせん切りにする。
5. 細切り昆布は水にもどしておく。

副菜

奈良和え

材料(4人分)

大根	160g	油揚げ	8g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	40g	干し椎茸	12g	酢	大さじ1
れんこん	40g	ごんにゃく	40g	白ごま	小さじ1
		細切り昆布	2g	サラダ油	適量
		砂糖	大さじ1/3		

6. 鍋にサラダ油を熱し、材料を硬い順に加えて炒める。
7. 椎茸の戻し汁、水少々と砂糖を加えて煮、材料がやわらかくなったら、しょうゆ、みりん、酢を加えて調味し、白ごまを加える。



作り方

1. イカとごぼうは短冊切りにする。
2. さつまいもは拍子木切りにする。
3. 鍋にイカを入れ、酒をふり、から炒りする。

副菜

イカとさつまいもとごぼうのあげ煮

材料(4人分)

イカ	80g	生薑汁	小さじ1/2
酒	少々	しょうゆ	小さじ1
ごぼう	60g	砂糖	小さじ2
さつまいも	100g	みりん	小さじ1
油	適量	酒	小さじ1
すりごま	小さじ1	水	小さじ1

4. さつまいもとごぼうは180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
5. 調味料を合わせ、火を通しておく。
6. 3. 4. に5. の調味料を加え、からませて仕上げる。



作り方

1. れんこんは3mm厚さのいちょう切りにし、かためにゆでる。
2. えだまめは塩ゆでする。
3. 調味料は合わせて火にかける。
4. 1. と2. にホールコーンを加え、3. の調味料であえる。

副菜

れんこんサラダ

材料(4人分)

れんこん	140g	酢	大さじ1
むきえだまめ	40g	濃口しょうゆ	小さじ1
ホールコーン缶	40g	薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1	ごま油	少々



作り方

1. 切り干し大根は水でよく洗い、汚れをおとし、水につけて戻した後、よくしぼっておく。
2. ちりめんは熱湯をかけておく。
3. ワカメは水に戻して小さく切る。
4. にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
5. きゅうりは、軽く塩でもんで（板ずりして）からせん切りにする。
6. 調味料を合わせ、切り干し大根、ワカメ、ちりめん、きゅうり、にんじんをよく混ぜあわせ器に盛る。

副菜

切り干し大根の三杯酢



材料(4人分)

ちりめん…………… 12 g	しょうゆ……………大さじ1
きゅうり…………… 160 g	酢……………大さじ1
ワカメ…………… 2 g	白ごま……………小さじ1
切り干し大根… 20 g	砂糖……………大さじ1 1/3



作り方

1. れんこん水煮はうすい輪切りにする。
2. さつまいもはうすい輪切りにして水にさらし、表面のでんぷんを除いておく。その後、水気をきっておく。
3. だいず水煮もさっと洗い、水気をきっておく。
4. れんこん、さつまいも、大豆を素揚げにして粉末アーモンドに塩を少々を加えてよくからませる。

副菜

お好みチップ



材料(4人分)

れんこん水煮… 24 g	油……………適量
さつまいも…… 80 g	粉末アーモンド… 16 g
だいず水煮…… 60 g	塩……………少々



作り方

1. キャベツ、にんじんは1cm幅の短冊切り。
2. さやいんげんはななめ切りにする。
3. 材料をさっとゆでておく。
4. ダイスアーモンド、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせて全材料を和える。

副菜

アーモンド和え



材料(4人分)

キャベツ…… 130 g	ダイスアーモンド… 8 g
さやいんげん… 80 g	しょうゆ……………小さじ2
にんじん…… 40 g	砂糖……………大さじ1
ほくしかまぼこ 40 g	



作り方

1. ちりめんは、素揚げにする。
2. 大豆は、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
3. 調味料をわかつてタレを作り、ちりめんと大豆にからませ、白ごまをふる。

副菜

大豆とちりめんの揚げ煮



材料(4人分)

ゆで大豆…… 120 g	白ごま……………小さじ1
片栗粉……………適量	砂糖……………大さじ1
油……………適量	しょうゆ……………小さじ2
ちりめん…… 20 g	水……………小さじ2



作り方

1. くらげは塩抜きしてさっとゆで、水にさらす。
2. マロニーはゆでる。
3. にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
4. たまごは錦糸卵にする。
5. きゅうりは、軽く塩でもんでからせん切りにする。
6. ロースハムはせん切りにする。
7. もやしはざく切りにし、サッとゆでる。
8. 器に具を盛り合わせ、三杯酢をかける。

副菜 中華酢の物

材料(4人分)

きゅうり…… 80 g	砂糖……大さじ2強
たまご…… 80 g	しょうゆ……大さじ1 1/2
塩くらげ…… 80 g	酢……大さじ2
マロニー…… 40 g	ごま油……小さじ1
にんじん…… 60 g	白ごま……小さじ1

三杯酢



作り方

1. ほうれん草は3cmぐらいに切り、さっと塩ゆでをして水にとり、アクを抜く。
2. にんじんは、1cm幅の短冊切りにする。
3. ほうれん草は、1cm幅の短冊切りにする。
4. ちくわは、縦半分に切り半月切りにし、さっと熱湯をくぐらす。
5. 1. から4. を調味料で和える。

副菜 ごま和え

材料(4人分)

ほうれん草… 120 g	白ごま(すりごま)…
にんじん…… 40 g	……小さじ1
はくさい…… 130 g	砂糖……大さじ1
ちくわ…… 40 g	しょうゆ……小さじ2

調味料



作り方

1. ほうれん草は、3cmに切り、塩ゆでする。
2. もやしもゆでておく。
3. ロースハムはせん切りにする。
4. 1. から3. が十分に冷えてから合わせ、調味料で味付けする。

副菜 ナムル

材料(4人分)

しょうゆ……	ごま油……
…… 小 さ じ 1 1/3	…… 小 さ じ 1
砂糖……	酢……
…… 小 さ じ 2	…… 小 さ じ 1/2
生姜汁…	ねぎ(小口切り)……
…… 小 さ じ 1/2	…… 小 さ じ 2

調味料



作り方

1. キャベツとにんじんは1cm幅の短冊切りにする。
2. きゅうりは板すり(まな板の上で塩をつけて軽くこする)をしてさっと洗う。1cm幅の短冊切りにする。
3. 干しエビはさっとゆでておく。
4. 1. から3. の材料にすりごまを加えて、三杯酢をかける。

副菜 キャベツのごま酢あえ

材料(4人分)

キャベツ…… 160 g	砂糖……大さじ1	きゅうり…… 80 g
にんじん…… 40 g	酢……大さじ1	干しエビ…… 12 g
	しょうゆ……大さじ1	すりごま……小さじ1

三杯酢





副菜 タコのマリネ



材料(4人分)

油……………適量	酢……………大さじ1 1/3
タコのスライス……………160 g	みりん……………小さじ1
玉ねぎ……………40 g	薄口しょうゆ 小 さじ1/3
にんじん……………16 g	砂糖……………大さじ1
B パセリ……………少々	塩……………少々
A 小麦粉……………大さじ1	レタス……………40 g
上新粉 大さじ1/2	
片栗粉 大さじ1/2	

作り方

1. タコは、水分を切って、Aをまぶしからっと揚げる。
2. たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにして、流水にさらしておく。
パセリはみじん切りにして水にさらし、しぼる。
3. Bを合わせた甘酢に1. のタコと2. の野菜を入れて混ぜ合わせる。
4. レタスとともに盛りつける。



副菜 じゃこのパリパリサラダ



材料(4人分)

スイートコーン… 40 g	穀物酢……………小さじ4
キャベツ……………80 g	油……………大さじ1
ちりめん……………25 g	砂糖……………大さじ1 1/2
大根……………80 g	薄口醤油……………小さじ1 1/2
水菜……………40 g	かつお節……………4 g
	調味料

作り方

1. キャベツは千切りにし、さっとゆでる。大根はスライサーで千切りにする。水菜は2cmざく切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんをカリカリになるまで揚げ焼きにする。
3. 野菜が十分に冷えてから、かつお節をふりいれ、調味料で味付けする。
4. 食べる直前に、ちりめんをふりかける。
☆大根は少し塩もみをして軽くしぼっておいでもおいしいです。



副菜 りっちゃんのがんきサラダ



材料(4人分)

ローズハム……………30 g	油……………小さじ1
キャベツ……………160 g	薄口しょうゆ……………小さじ2
刻み昆布……………1.2 g	砂糖……………小さじ2
にんじん……………40 g	塩……………少々
ホールコーン……………40 g	ゆず酢……………小さじ2
	調味料

作り方

1. キャベツ、にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
2. ハムは5mm幅の短冊切りにする。
3. 鍋に調味料を入れて、洗った刻み昆布を入れてひと煮立ちさせる。
4. 野菜が十分に冷えてからハムをあわせ、3. と、かつお節、ゆず酢、油を加えて混ぜる。
☆小学校1年生の国語の教科書にでてくる料理を給食用にアレンジしています。トマトを添えればさらに教科書通りのサラダになります！



作り方

汁物 レタスとトマトのスープ

材料(4人分)

レタス	40 g	こまつな	60 g	たまご	40 g
トマト	80 g	ベーコン	15 g	シャンタン	小さじ1
		マロニー	15 g	薄口しょうゆ	小さじ1
		生しいたけ	20 g	水	600 cc

1. トマトは角切りにする。
2. こまつなは2cmぐらいに切り、さっと塩ゆでをして水にとり、アクを抜く。
3. マロニーはゆでる。
4. しいたけは半分に切ってせん切りにする。
5. レタスはきれいに洗って、手でちぎっておく。
6. ベーコンは1cm幅に切っておく。
7. 鍋にベーコンを入れ炒めて、水を加える。
8. 洗ってきたら1から4を加えて一煮立ちさせて調味し、5. と溶き卵を加える。



作り方

汁物 けんちん汁

材料(4人分)

さといも	80 g	ごぼう	30 g	だし汁	600 cc
だいこん	40 g	こんにゃく	30 g	薄口しょうゆ	大さじ1 1/2
にんじん	30 g	豆腐	100 g	みりん	小さじ2
		油揚げ	15 g	ごま油	少々
		ねぎ	少々		

1. さといもは小さめの角切りにして下ゆでしておく。大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜いておく。こんにゃくは下ゆでして、5mm厚さ程度の角切り、油揚げは油抜きをしてせん切り、ねぎは小口切りにしておく。
2. 鍋にごま油を熱して、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、豆腐を炒める。
3. だし汁を加え、油揚げ、さといもを加えて調味をする。
4. 最後にねぎを加える。



作り方

汁物 白菜と肉団子のスープ

材料(4人分)

牛ひき肉	60 g	酒	小さじ1	マロニー	15 g
豚ひき肉	60 g	薄口しょうゆ	小さじ1	ねぎ	1本
にんじん	50 g	卵	10 g	中華スープの素	小さじ2
はくさい	220 g	生姜汁	小さじ1	薄口しょうゆ	少々
		ねぎ(小口切り)	小さじ1	塩・こしょう	少々
		片栗粉	大さじ2	水	600 cc

1. ひき肉とAの調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
2. 鍋に水を入れて中華スープの素を溶かし沸いてきたら、1. を小さい団子にまとめて入れる。(あくとりを充分にする)
3. マロニーは茹でておく。
4. はくさいとにんじんは短冊切りにする。
5. 2. に4. を加え調味して、3. とねぎを加えてしあげる。最後にねぎを散らす。



作り方

汁物 ミネストローネスープ

材料(4人分)

カットトマト水煮	30 g	にんじん	40 g	コンソメ	小さじ1 1/3
マカロニ	40 g	コーン	40 g	塩・こしょう	少々
エビ	80 g	玉ねぎ	80 g	白ワイン(又は酒)	少々
		パセリ	少々	水	700 cc

1. 玉ねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。パセリはみじん切りにして水にさらしておく。
2. エビに白ワインを少々ふりかけて、臭みをとっておく。
3. 鍋に水を入れて沸かし、玉ねぎ、にんじん、エビ、コーン、カットトマト水煮を入れ、コンソメと塩・こしょうで味付けする。
4. 茹でたマカロニを加える。



汁物 さつまい汁



材料(4人分)

鶏肉……………80g	にんじん……………40g	油揚げ……………12g
だいこん……………80g	さつまいも……………100g	ねぎ……………1本
	ごぼう……………30g	味噌……………50g
	こんにゃく……………60g	だし汁……………600cc

作り方

1. 鶏肉は小さめに切り、さっと熱湯を通して霜降りにする。だいこん、にんじん、さつまいもは硬さに応じていちよう切り、ごぼうは半月の薄切りにして水にさらす。
2. こんにゃくは小さめにちぎり、下ゆでし、油揚げは熱湯を通して短冊に切っておく。
3. ねぎは少し大きめの小口切りにする。
4. 鍋にだし汁を沸かし、沸騰したら鶏肉ほか材料を入れ、煮えたら味噌で調味する。



デザート 大学いも



材料(4人分)

さつまいも……………200g	砂糖……………大さじ1	しょうゆ……………小さじ1/3
油……………適量	水飴……………小さじ2	酢……………2滴
	みりん……………小さじ1	黒ごま……………少々
	水……………小さじ1	

作り方

1. さつまいもは乱切りにして、水にさらし、表面のでんぷん質を取り除いておく。
2. さつまいもの水気をふき、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
3. 砂糖、水飴、水、みりんを鍋に入れ、かきまぜないで弱火で砂糖を溶かす。砂糖が溶けてから、しょうゆ・酢を加える。
4. 2. と3. を混ぜ合わせ、黒ごまをふる。



デザート 梅酒白玉



材料(4人分)

白玉粉……………160g	みかん缶……………60g	梅酒……………大さじ2 1/2
水……………適量	バナナ……………120g	砂糖……………大さじ5
	もも缶……………60g	水……………480cc
	りんご……………40g	

作り方

1. ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。これを小さなだんごにして、沸騰している湯の中に入れ、浮き上がってきたら水にとる。
2. りんごは皮をむいて、いちよう切りにし、塩水につけておく。もも缶は一口大に切り、みかん缶と共にザルに打ち上げる。
3. バナナは輪切りにする。
4. 砂糖を分量の水で煮とかしシロップを作り、これに梅酒を加える。
5. 白玉だんご、フルーツを合わせ、4. のシロップを注ぐ。

郷土料理



作り方

主食

あゆの姿雑炊

材料(4人分)

米…………… 1 カップ	若 鮎…………… 4 尾
水…………… 7~9 カップ	赤みそ…………… 80 g
たまねぎ…………… 1 個	七味唐辛子…………… 少々
な す…………… 小2 個	

1. 米は炊く30分前に洗って、打ち上げておく。
2. たまねぎは薄切り、なすはタテ半分に切って小口から薄く切る。
3. 平鍋に米と水を入れて柔らかくなるまで炊く。
4. 3. にたまねぎとなすを入れて煮た後若鮎を上にも並べる。
5. あゆに火が通れば赤みそを、鍋のところどころに入れ軽く混ぜながら煮る。
6. 出来上がれば碗に盛り、薬味として七味唐辛子をふる。



作り方

汁物

そば米汁

材料(4人分)

そば米…………… 30 g	ちくわ…………… 40 g	だし汁…………… 600 cc
とり肉…………… 60 g	油揚げ…………… 10 g	薄口しょうゆ……………
豆 腐…………… 100 g	にんじん…………… 20 g	…………… 大さじ1 1/2
	干しいたけ…………… 1 枚	みりん…………… 小さじ1
	ね ぎ…………… 1 本	

1. そば米は洗ってゆがき、水でよく洗う。
 2. 干しいたけは洗ってもどし角切り、油揚げは油ぬきし半分に切ってせん切りにする。
 3. にんじんはいちょう切り、ちくわ・ねぎは小口切りにする。
 4. とり肉は小さく切り、豆腐はさいの目に切る。
 5. 鍋にだし汁を沸かし、とり肉を入れ沸いてきたらアクを取る。
 6. にんじん、干しいたけを入れて一煮立ちさせ、豆腐、油揚げ、ちくわを入れ調味する。
 7. そば米を入れて一煮立ちしたら、ねぎを加え仕上げる。
- *徳島の郷土料理です。そば米は三好市祖谷地方の特産物で、そば米を粒のまま食べるのは全国的にも珍しいことです。



作り方

デザート

ミルクかりんとう

材料(4人分)

さつまいも… 200 g	さとう…………… 8 g
油…………… 適量	
牛 乳…………… 12 ml	

1. さつまいもは皮をむいて、拍子木切りにし、水にさらし、水気を切って油でカリッと揚げる。
2. 牛乳とさとうをひと煮立ちさせ、揚げたさつまいもにからませる。