



# 勝浦町学校給食

## レシピ集



# トマトクリームスパゲッティ

材料(4人分)	分量
スパゲッティ	60g
ベーコン	40g
トマト水煮	200g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
しめじ	1/2袋
にんにく	1片
バター	10g
コンソメ	6g(1個)
しょうゆ	小さじ1
塩こしょう	少々
生クリーム	大さじ1

作り方	
1	にんじん、たまねぎは短冊か千切りに細く切る。
2	しめじは子房にわけておく。にんにくはすりおろす。
3	スパゲッティをゆでるお湯を沸かしておく。(ソースのできあがりに合わせて表示時間よりも短くゆでる)
4	フライパンにバターをとかし、ベーコン、にんじん、タマネギ、しめじの順に炒める。
5	野菜がしんなりしたらトマトをくわえて弱火でしばらく煮込む。
6	コンソメ、しょうゆ、塩こしょうを加えて味を整える。このときに少し濃いめかな〜というくらいに仕上げしておく。
7	スパゲッティがゆであがったら、ソースに生クリームを加え、スパゲッティも一緒に合わせる。

私(栄養士)は、ベーコンのかわりにツナを入れたり、生クリームがないときは牛乳で作ったりもします。

ご家庭ではソース量を増やす時に牛乳を使ったり、野菜を増やしたり、いろいろとアレンジして作ってみてくださいね♪



# ビビンバのみそ

材料(4人分)	分量
牛ひき肉	80g
豚ひき肉	80g
おろししょうが	4g
A 赤みそ (合わせみそ)	大さじ 2 と 1/2
A 砂糖	大さじ 3 と 1/2
A しょうゆ	大さじ 1/3
A 酒	大さじ 1/3
A コチュジャン	少々
A ごま	大さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

作り方	
1	肉としょうがをフライパンに入れ、全体に火が通るまでしっかり炒める。
2	A の調味料を入れ、弱火で少し加熱する。全体的にとろっとしたら火を止め、ごま油で香り付けする。
3	最後に白ごまを加えて仕上げる。
★	野菜は、もやし、小松菜、にんじんをゆでて冷まし、水気をよくしぼります。給食では「ゆでてほぐしたささみ」も入っています。



# 焼き鳥丼

材料(4人分)	分量
鶏肉	260g
塩こしょう	少々
京ねぎ	1本
たまねぎ	1個
★砂糖	大さじ3
★しょうゆ	大さじ4
★酒	大さじ1と1/3
★みりん	大さじ1と1/3
★水	大さじ1と1/3
★片栗粉	大さじ1と1/2

作り方	
1	鶏肉は小さめに切り、京ねぎはぶつ切り、たまねぎは角切りにする。
2	(1)をオーブンかトースターで少し焦げ目がつくように焼く。野菜にも肉にも火を通す。
3	調味料を鍋にわかし、水溶き片栗粉を加え、少しとろみをつける。
4	タレに焼けた肉と野菜をさっとからませ、ごはんの上のにのせて食べる。
★	給食での量なので、タレが少し少なめかもしれません。ご家庭で調整して作ってみてください。



## 鶏肉とレンズ豆のカレー

材料(4人分)	分量
鶏胸肉	400g
レンズ豆	60g
じゃがいも	1個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
枝豆	40g
トマト水煮	40g
ケチャップ	大さじ1
おろしにんにく	5g
油	適量
カレールウ	50g
ウスターソース	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
塩こしょう	適量

作り方	
1	鍋に油とにんにくを入れ、鶏肉を炒める。塩こしょうをふる。
2	鶏肉に火がとおったら、たまねぎを入れて炒める。その後、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
3	トマト水煮とひたひたの水を入れて煮込む。沸騰したらコンソメとレンズ豆を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
4	野菜がやわらかくなったら、火を弱めてルウを加える。ルウが溶けたらケチャップ・ウスターソース、枝豆を入れて仕上げる。
★	給食のルウは、 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハウス バーモント</li> <li>・SB フォンドボー</li> <li>・テーオー ハイグレード</li> </ul> の3種類を使用しています。お好みのルウを使って作ってみてくださいね。



# あまから鶏ごぼう

材料(4人分)	分量
鶏肉	260g
塩こしょう	少々
酒	大さじ1
ごぼう	1/2本(150g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
★砂糖	大さじ1と1/2
★しょうゆ	大さじ1と小さじ1
★みりん	大さじ1/2
★水	大さじ1
★いりごま	大さじ1

作り方	
1	鶏肉は小さく切って、ごぼうは斜めに薄く切って、両方とも片栗粉をまぶして揚げます。
2	★調味料を合わせて砂糖が溶けない場合は電子レンジなどで加熱する。
3	鶏肉とごぼうが揚がったらすぐにまぜあわせて完成!
★	まずはごぼうから揚げます。少し低めの温度でよくみながら揚げましょう。油断すると、外は白いのに中がこげたごぼうができあがります……。



# いかのかりん揚げ

材料(4人分)	分量
いか	250g
★おろししょうが	小さじ1
★酒	小さじ1
★うすくちしょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方	
1	いかに格子状の切れ目を入れる。1cm×4cmくらいの短冊に切る。
2	★の調味料を合わせ、いかをつけ込む。(30分程度)
3	汁を十分に切って、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
★	<b>いかを揚げる時は、とにかくやけどに注意!!</b> いかを揚げるとすごく油がはねます!調味料の水分をよくきって、片栗粉を完全にまぶすことが安全に揚げるコツです。 注意して調理してくださいね☆



## さわらの照り焼き

材料(4人分)	分量
さわら	4切れ
酒	適量
★おろししょうが	5g
★砂糖	大さじ1と1/2
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ1
★ゆず酢	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

作り方	
1	さわらは酒をふりかけしばらく置く。さわらの水分をキッチンペーパーでふきとり、焼く。
2	★の調味料を合わせて加熱する。最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
3	焼けたさわらにたれをかける。
★	さわらを★の調味料につけ込んでから焼いてもおいしいですよ♪ 給食では、焦げやすいのでタレをあとからたっぷりかけて、照り焼き風にしていました。



## 焼肉のたれ

材料(作りやすい量)	分量
にんにく	1片
みそ	大さじ4
しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1
ごま	大さじ1
一味唐辛子	お好みで

作り方	
1	全ての材料を混ぜ合わせ、加熱します。
★	炒めた具に混ぜる時は、材料を合わせておいてちょうどいい味になるまで入れます。



# 白身魚のすだち風味

材料(4人分)	分量
白身魚	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ2
★すだち酢	大さじ2/3
★みりん	大さじ2/3
★水	大さじ1

作り方	
1	魚に片栗粉をつけてカリッと揚げる。
2	たれはすだち酢以外の材料を混ぜ、砂糖を溶かす。最後に酢を加える。
3	魚にたれをからませる。
★	魚は鶏肉でもおいしくできます！ たれの量は、魚の大きさに合わせて調整してくださいね。



# 豚キムチ炒め

材料(4人分)	分量
豚肉	250g
キムチ	80g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個~1個半
ニラ	1/2束
きくらげ	きくらげ
にんにく	5g
ごま油	小さじ1
★酒	小さじ1
★砂糖	大さじ1と1/2
★しょうゆ	大さじ1
★コチジャン	少量
★シャンタン	小さじ2

作り方	
1	にんじんは短冊切り、たまねぎはくし型切り、ニラは3センチ程度に切る。きくらげはもどして食べやすい大きさに切っておく。
2	フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、野菜をかたいものから順番に炒めていく。野菜がやわらかくなってきたら、キムチと調味料を加えてさっと炒め合わせる。
★	調味料をはかるのが面倒な時は、焼肉のタレでも作れますよ♪



## 餃子の甘酢あん

材料(4人分)	分量
餃子	12個
揚げ油	適量
★うすくちしょうゆ	小さじ1
★酢	大さじ1
★砂糖	大さじ2
★ケチャップ	大さじ1と1/2

作り方	
1	餃子は素揚げする。
2	調味料を合わせて、揚げた餃子とからめる。
★	調味料は一人餃子3個ずつの4人分です。食べやすい分量で作ってください。



# 鶏の唐揚げ

材料(4人分)	分量
鶏肉	300g
(下味)	
おろししょうが	10g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

## 作り方

- 1 肉は下味に 15 分~30 分くらい漬け込みます。
  - 2 片栗粉をつけて揚げます。
- ★ 最初低めの温度で揚げておいて、一度取り出してから油の温度を上げ、30秒くらい再度揚げるとカリッと仕上がりますよ。



# 麻婆豆腐

材料(4人分)	分量
豆腐	1.5丁
豚ミンチ	120g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
たけのこ	80g
干し椎茸	5g
ねぎ	2本
油	適量
おろししょうが	3g
おろしにんにく	3g
★みそ	大さじ3
★砂糖	大さじ1と1/2
★しょうゆ	小さじ1
★シャンタン	小さじ1/3
★酒	大さじ1
★ごま油	小さじ1
★豆板醤	お好みで
★一味唐辛子	お好みで
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

作り方	
1	野菜は大きめのみじん切り、ねぎは小口切りにする。
2	フライパンに油、しょうが、にんにく、肉を入れてよく炒める。 (肉がカリカリになるくらい炒めるとおいしいです。 ※豆板醤で辛みをつけてもいい方はここで肉が炒まったら加える
3	野菜を加えて炒め、野菜に火がとおったら、★の調味料を加える。 ※野菜に火が通りにくいとを感じる時は、少量の水を加えてください。
4	調味料が沸いてきたら豆腐を加えてそーっと混ぜる。
5	最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。最後の最後にごま油を入れて香りをだす。
★	辛さは豆板醤と一味唐辛子で調整してください。 調味料は給食の量なので、少し水分が足りないかもしれません。足りない場合は水分を入れて調整してくださいね。



# あわっこナムル

材料(4人分)	分量
きゅうり	1本
小松菜	1束
人参	1/3本
ハム	2枚
乾燥わかめ	3g
★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★すだち酢	大さじ1/3
★ごま油	小さじ1/2

作り方	
1	それぞれの野菜を細く切って、ゆでて冷まします。
2	わかめは水でもどして洗います。
3	★の調味料を混ぜ合わせます。砂糖が溶けない場合は少し加熱する。
4	野菜とわかめの水をしばってよくきり、★の調味料と混ぜ合わせます。
☆	調味料を加熱するときは、すだちの香りを残すために最後に入れてみましょう♪



# きゅうりのかおり漬け

材料(4人分)	分量
きゅうり	2本
★酢	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★砂糖	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★ごま油	小さじ1

作り方	
1	きゅうりは5mm から1cmくらいの輪切りにする。塩もみをしてしばらく置くか、30秒程度湯通しし、水にとって冷ます。
2	きゅうりの水分をよく切る。(きれいな手でしぼる)
3	調味料を混ぜ合わせ、きゅうりを漬け込む。



# ナムル

材料(4人分)	分量
もやし	1袋
小松菜	1/2束
にんじん	1本
ごま	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★ごま油	小さじ1
★酢	小さじ1と1/2
★砂糖	大さじ1と1/2

作り方	
1	野菜はよく洗う。にんじんは短冊、小松菜は2~3センチ幅に切る。
2	鍋に湯をわかし、野菜をそれぞれゆでて水にとり、冷ます。よく水気を切る。(もやしは水からゆでるとしゃきっと仕上がります)
3	調味料を混ぜ合わせ、砂糖が溶けるまで混ぜる。(溶けなかったら電子レンジで加熱してください)
4	野菜と調味料を混ぜ合わせる。
★	和え物はとにかく「水をよく切ること」、「食べる直前に和えること」がポイントです。野菜をもりもりおいしく食べましょう~!



## 中華酢の物

材料(4人分)	分量
きゅうり	1本
ハム	1枚
卵	1個
春雨	40g
キャベツ	1枚
にんじん	1/3本
★砂糖	大さじ2
★うすくちしょうゆ	大さじ1
★酢	大さじ1と1/3
★ごま油	大さじ1/3
★いりごま	大さじ1

作り方	
1	野菜とハムは千切りにします。野菜はゆでて冷ましておく。
2	春雨も袋に書いてあるとおりの時間で茹でて、水にとって十分に冷ます。
3	★の調味料を合わせる。砂糖が溶けない場合は加熱してから冷ます。
4	卵は錦糸卵か炒り卵にする。
5	野菜の水を十分にしぼって、全部の材料を混ぜ合わせる。
★	一見大変そうですが、慣れてくると簡単! 野菜たっぷりおいしい酢の物が食べられます♪



# 土佐のゆず香和え

材料(4人分)	分量
キャベツ	3枚(160g)
小松菜	1/2束
にんじん	1/3本
ちくわ	1/2本
かつお節	3g
★サラダ油	小さじ1/2
★ゆず酢	小さじ2
★穀物酢	大さじ1/2
★うすくちしょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1と1/2

作り方	
1	野菜は細く切り、さっとゆでて水にとり、よく水気を切る。(きれいな手でしぼっても○)
2	酢以外の★調味料を合わせ、砂糖が溶けにくいときはレンジで加熱する。最後に酢を加え、冷ます。
3	野菜の水分が十分に切れたら、すべての材料を混ぜ合わせる。
★	このレシピはゆずの香りが命なので、できれば加熱せず最後にくわえるとおいしく仕上がります。



## 手作りふりかけ

材料(8人分)	分量
ちりめん	40g
花かつお(破碎品)	10g
塩昆布	10g
白ごま	大さじ2
酢	大さじ1
みりん	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
油	少々

作り方	
1	ちりめんはフライパンで乾煎りし、合わせ調味料を加える。
2	1にかつおぶしと塩昆布も加え煮詰める。
3	最後に白ごまを加えて仕上げる。



## 春雨の酢の物

材料(4人分)	分量
春雨	40g
ハム	2枚
きゅうり	1/2本
キャベツ	2枚
にんじん	1/2本
★砂糖	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★酢	大さじ1と小さじ1
★ゆず酢	小さじ1
★いりごま	大さじ1

作り方	
1	野菜は千切りにする。火を通して(ゆでるか電子レンジ)冷ましてよくしぼっておく。
2	春雨はゆでてやわらかくなったら、水にとってすぐに冷やす。十分冷えたらざるにあげておく。
	調味料を混ぜ合わせ、砂糖を溶かす。酢とゆず酢は最後に加える。
	全部の材料をまぜあわせる。
	給食ではいろんな野菜を使っていますが、キャベツをレタスに変えたり、きゅうりだけで作ったり、家にある野菜や旬の野菜でいろいろアレンジしてみてください♪



# たぬき汁

材料(4人分)	分量
さつま揚げ	50g
油揚げ	1枚
板こんにゃく	1/2枚
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
えのきたけ	1/2袋
ねぎ	適量
煮干し	15g
★おろししょうが	4g
★うすくちしょうゆ	大さじ1と1/3
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1と1/2
水	大さじ2

作り方	
1	煮干しを水につけておく(500ml程度)。火を付けてだしをとる。
2	固い野菜とこんにゃくは角切りといちょう切り、ねぎは小口切り、えのきは3センチ程度に切ってほぐしておく。こんにゃくは下ゆでするとくさみがとれます。
3	だしに野菜を入れて煮る。
4	野菜がやわらかくなったら、残りの材料をくわえて、ごま油と水溶き片栗粉以外の調味料を入れて味を調えます。
5	最後に、ねぎ、ごま油をくわえ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
6	とろみがついたら、数分火加減に注意しながら加熱して完成♪
★	だしをとるときは、小さな沸騰(いりこがゆれるかゆれないかくらいの小さな沸騰です)の状態で30分程度わかすと濃厚なだしがとれます。 煮干しでも昆布とかつお節のあわせだしでも同じです。 ぜひ、和食の基本のおだしの味も味わってみてください!



# 白菜と肉団子のスープ

材料(4人分)	分量
鶏ひき肉	80g
豚ひき肉	80g
ねぎ	2本
★酒	小さじ1強
★塩	少々
★こしょう	少々
★しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/3本
白菜	1/8個程度
たけのこ	40g
しめじ	1/3パック
春雨	10g
うすくちしょうゆ	小さじ1強
シャンタン	小さじ2
塩こしょう	少々

作り方	
1	鶏肉と豚肉のミンチに、酒、ねぎ、しょうが、片栗粉、塩こしょう、しょうゆを入れてよく混ぜておきます。
2	鍋に湯をわかし、シャンタンを入れておきます。
3	鍋に肉団子を入れていきます!左手に肉を丸くまとめて持ち、親指とひとさし指の間から、コロッと生み出す感じで丸く押しだします。右手で形を整えて、スープの中に入れていきます。 ★スプーンを2コ使うと、手をよごさずに上手に入れられますよ。
4	釜に肉団子を入れていきます!左手に肉を丸くまとめて持ち、親指とひとさし指の間から、コロッと生み出す感じで丸く押しだします。右手で形を整えて、スープの中に入れていきます
5	肉に火が通ったら、野菜を入れて火が通るまで煮ます。
6	最後に調味料と春雨を入れ、味をととのえて完成。

