

学校給食の人気レシピ

ホキのしそ揚げ



【材料 4人分】

ホキ	4切れ	
酒	小さじ1	
ゆかり粉	1.5g	※写真は大葉を使用
小麦粉	大さじ3	
米粉	小さじ1	
打ち粉(小麦粉)		
揚げ油		

※給食ではゆかり粉を使用しましたが、大葉を細かく刻んで使用すると、色よく初夏の1品になります。

【作り方】

- ① ホキに酒をふって下味をつける。揚げ油を170℃程度に温めておく。
- ② 小麦粉、米粉、ゆかり粉を合わせ、少しずつ水を加えながら天ぷらの衣を作る。
- ③ ①に打ち粉を軽くまぶし、余分な粉をはらう。②の衣をしっかりとつけ、油で揚げる。



学校給食の人気レシピ

シーフードライス



【材料 4人分】

サケフレーク	80g	サラダ油	
アサリ(むき身)	40g	洋風スープの素	少々
酒		塩、こしょう	少々
むきエビ	80g		
酒			
たまねぎ	中 1/2個		
ホールコーン	40g		

混ぜご飯の具です。

ご飯にかけて食べましょう。

【作り方】

- ① アサリとむきエビは、下ゆでして、酒をふりかけて冷ます。サケフレークは軽くほぐしておく。ホールコーンは、さっとゆで、冷ましておく。たまねぎは、粗みじん切る。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通るくらい火が通ったら、サケフレーク、アサリ、むきエビ、ホールコーンを加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、洋風スープの素、塩、こしょうで味をととのえて、できあがり。
※彩りに、むき枝豆やさやいんげんを加えても、色鮮やかで、より美味しくなります。

学校給食の人気レシピ

じゃがいもの味噌汁



【材料 4人分】

じゃがいも	中 1 個
たまねぎ	中 1/2 個
切り干し大根	8g
油揚げ	1 枚
小松菜	1 株

合わせ味噌 大さじ 2
出汁用削り節

赤味噌と白味噌を好みの割合で合
わせてみてください。

【作り方】

- ① じゃがいもは、厚めのいちよう切りにして水にさらす。たまねぎは、くし形に切る。切り干し大根は戻しておく。油揚げは、短冊切り、小松菜は、2 cmの長さに切り、下ゆでしておく。
- ② 出汁用削り節でだしをとる。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、火をつけて加熱する。ひと煮立ちしたら、切り干し大根とじゃがいもを入れ、ある程度柔らかくなるまで(じゃがいもが煮崩れないように)加熱する。
- ④ じゃがいもが少しやわらかくなったら、たまねぎ、油揚げを加える。たまねぎに火が通ったら、合わせ味噌を溶き入れ、再度ひと煮立ちしたら、小松菜を加えて、できあがり。

給食レシピアンケート R5



学校給食の人気レシピ

キャベツのかおりあえ



【材料 4人分】

キャベツ	4枚程度
きゅうり	1/5本
青じそ粉	少々 (なければ、生の大葉をきざむ)
塩	少々

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりはせん切り (もしくは斜め半月切り) にする。
- ② ①をさっとゆで、水にとって冷却する。冷却後は、水分をしっかり切っておく。
- ③ ②と、青じそ粉、塩を軽く混ぜ、味がなじんだらできあがり。

※みょうがの千切りなど、季節の薬味を細かく刻んで加えると、さらに風味が良くなります。

給食レシピアンケート R5



学校給食の人気レシピ

肉味噌(麺のたれ)



【材料 4人分】

鶏肉ミンチ	100g	だし汁	300 cc(目安量)
おろししょうが	少々	サラダ油	
酒	少々	砂糖	～大さじ 2
たまねぎ	大 1個	赤味噌	50g
にんじん	1/3本	片栗粉	小さじ 1強

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんは、粗みじんに切る。削り節等で、だしをとっておく。
- ② フライパンにサラダ油とおろししょうがを入れて火をつけ、弱火でじっくり加熱する。
- ③ ②に鶏肉ミンチを入れてそばろ状になるまでしっかり加熱する。途中、酒を加えて臭みを抑える。
- ④ ③にたまねぎとにんじんを入れてよく炒める。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、だし汁を入れ、ひと煮立ちさせ、灰汁をていねいにとる。
- ⑥ 灰汁がなくなったら、砂糖と赤味噌を入れ、味をなじませる。
- ⑦ 味がなじんだら、少量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら、できあがり。

給食レシピアンケート R5



学校給食の人気レシピ

お茶豆



【材料 4人分】

乾燥大豆	50g
片栗粉	小さじ1〜
揚げ油	
粉末茶	1.2g
砂糖	〜大さじ1
水	〜小さじ1強

【作り方】

- ① 乾燥大豆は軽く洗い、たっぷりの水にひたし、冷蔵庫で一晩置き、戻す。
- ② 翌日、戻した大豆の水分を切り、片栗粉をまぶし、160℃くらいに温めた油でじっくり時間かけて揚げる(目安10分)。大豆がカリッとした食感になったら、油から引き揚げ、余分な油分を切っておく。
- ③ 鍋に分量の砂糖と水を入れて火をつけ、砂糖水をあめ状になるまで煮詰める。あめ状になったら、少量の水で溶いた粉末茶の液を加える。
- ④ ③の鍋に②を入れ、大豆にからめる。鍋からお皿などに引き上げ、表面がカリッとしたら、できあがり。

学校給食の人気レシピ

大豆入りツナごはん



【材料 4人分】

乾燥大豆	40g	魚のオイル漬け	120g
砂糖	小さじ1弱	おろししょうが	大さじ1
しょうゆ	4g	サラダ油	
にんじん	1/5本		
砂糖	5g		
しょうゆ	6g		
みりん	2.5g		

2、3日は作り置き(冷蔵)できま
すので、常備菜として使えます。

【作り方】

- ① 乾燥大豆は軽く洗い、たっぷりの水にひたし、冷蔵庫で一晩置き、戻す。
- ② 戻した大豆をやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら、カッコ内の調味料を入れて味をつける。その後、煮汁が少なくなるまで含める。
- ③ にんじんは短いせん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油をひいて火をつけ、にんじんを炒める。わらかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりんで味をつける。
- ⑤ 魚のオイル漬けと②の大豆を煮汁ごと入れ、仕上げにおろししょうがを加える。味がなじんだら、できあがり。ご飯にのせ、混ぜながら食べる。

給食レシピアンケートRS

