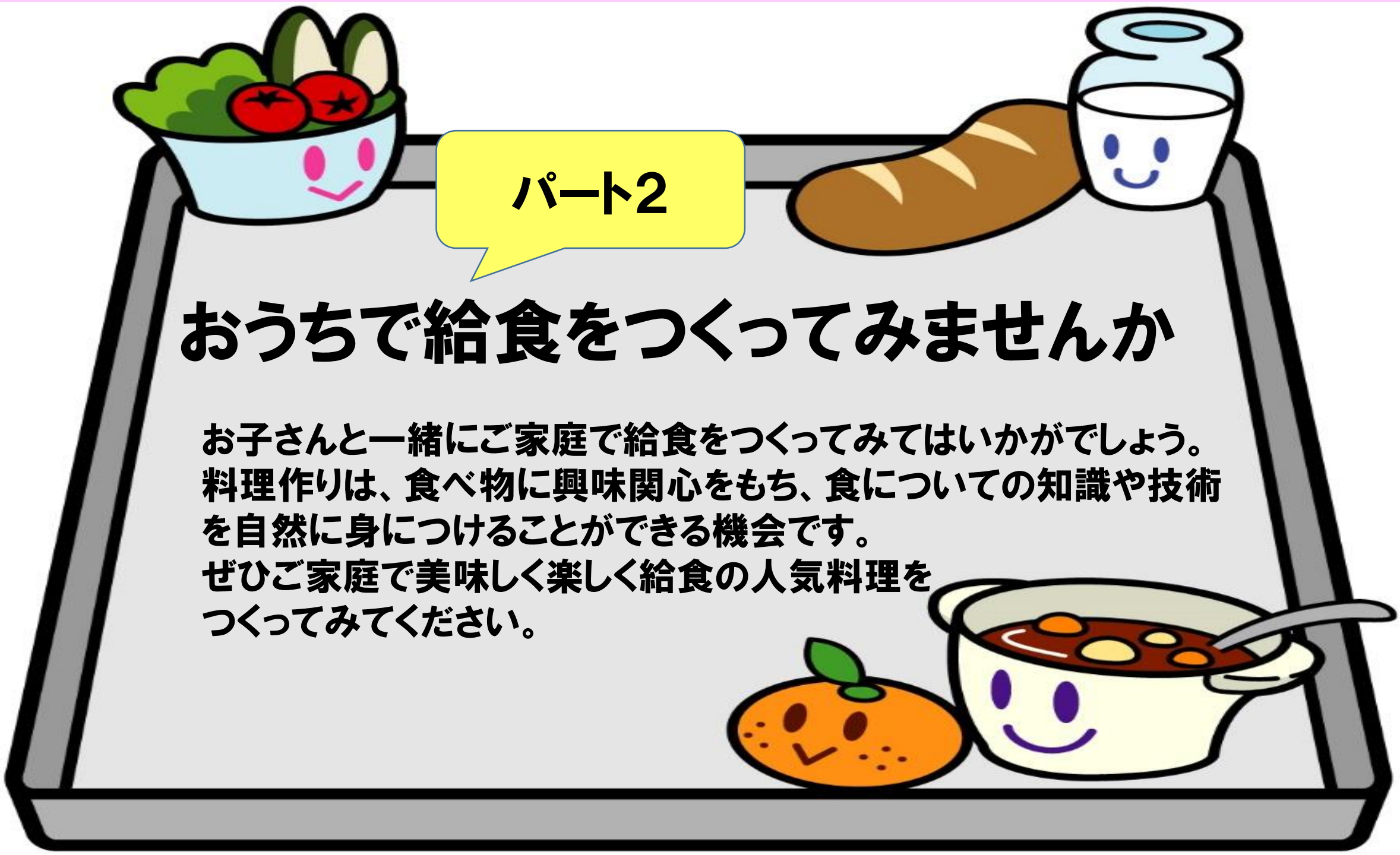




パート2

おうちで給食をつくってみませんか

お子さんと一緒にご家庭で給食をつくってみてはいかがでしょうか。
料理作りは、食べ物に興味関心をもち、食についての知識や技術を自然に身につけることができる機会です。
ぜひご家庭で美味しく楽しく給食の人気料理をつくってみてください。

給食レシピ紹介

休日に作ってみよう！

主食

(パン)

1. ガーリックトースト

(麺)

1. 大根おろしソースかけ
スパゲティ

主食+主菜

1. ぶりカツ丼

2. いわしのかば焼き丼

食べやすい魚料理・豆腐料理です！

主菜

1. クリスピーフィッシュ

2. 豆腐のミートグラタン

3. 豚肉のゆず香り揚げ

不足しがちな副菜をもう一品！

副菜

1. キャラメルポテト

2. ポパイスープ

3. すいとん

令和3年3月現在

ガーリックトースト

材料（中学年4人分）

食パン 4枚（厚さはお好みで）

【ガーリックソース】

にんにく 10g（2かけ）
オリーブ油 16g（大さじ1.5）
バター 12g
パセリ 少々
（乾燥パセリでもよい）

作り方

- ①にんにくとパセリをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを加える。
弱火でじっくり炒めて香りを出す。
- ③ほんのり色づいたらバターを加えて溶かし、パセリを加える。
- ④食パンに③を塗る。
- ⑤オーブントースター等で、食パンを焼く。

パンにソースを塗る作業は、低学年のお子さんにもできる作業なので、ぜひ親子でつくってみてください。
にんにくは、焦げやすいので、弱火でじっくり炒めましょう。





大根おろしのせツナスパゲティ



材料（中学年4人分）

スパゲティ（乾）	300g
塩	適量
油	5g
玉ねぎ	50g（中1/4個）
ツナ	70g（1缶）
小松菜	60g
酒	8g（大さじ半分）
塩	3g（小さじ半分強）
こしょう	少々
薄口醤油	8g（大さじ半分）

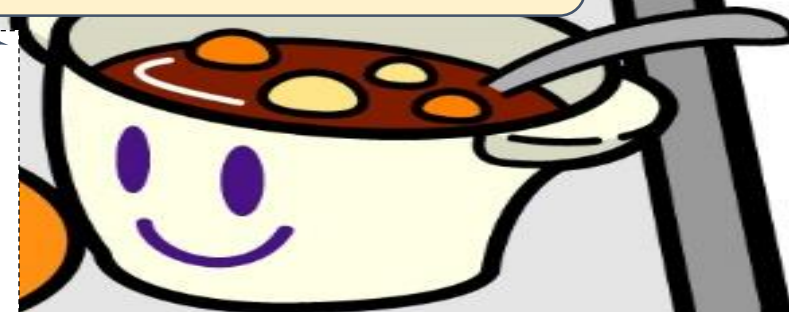
【大根おろしソース】

大根	200g（約5cm）
えのき茸	50g
三温糖	3g（小さじ1）
みりん	3g（小さじ半分）
酢	4g（小さじ1弱）
濃口醤油	20g（大さじ1と小さじ1）
薄口醤油	8g（小さじ1.5）

作り方

- ①玉ねぎを薄切り、小松菜・えのき茸を3cmに切り、大根はおろす。
- ②フライパンに大根おろしを入れ、辛味なくなるまで煮る。
その後、えのき茸と調味料を入れて煮る。
- ③鍋で湯を沸かし塩を加え、スパゲティを茹でる。
- ④フライパンをきれいにし油を入れ、玉ねぎを炒める。火が通ったら小松菜も炒める。小松菜がしんなりしたら、ツナと調味料を加える。
- ⑤茹でたスパゲティの湯を切り、④に加えてよく混ぜる。
- ⑥皿にスパゲティを盛りつけ、上から②のソースをかける。

薄口醤油がない場合は、濃口醤油で代用し、塩を加減してください。また大根おろしは、じっくりと煮ると甘みが増すので、美味しいですよ。



ぶりカツ丼



材料（中学年4人分）

温かいごはん	4人分
ぶり切身	4枚
塩	少々
こしょう	少々
酒	12g（大さじ1弱）

【衣】

薄力粉①	9g（大さじ1）
薄力粉②	27g（大さじ3）
水	30g（大さじ2）
乾燥パン粉	50g

【タレ】

酒	24g（大さじ1.5）
三温糖	7g（小さじ2）
しょうゆ	15g（大さじ1）

※多めに作って量を調整してください。



作り方

- ①ぶりに塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ②タレの調味料をひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ③ぶりに薄力粉①をまぶし、水で溶いた薄力粉②（バター液）をつけ、パン粉をつける。
※バター液：揚げ物の衣にするための生地。水分が多いと、パン粉がつきにくいので、よく混ぜながらドロッと固めに作る。水分量は固さをみて加減する。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤皿にごはんをよそい、ぶりカツをのせ、タレをかける。

ご家庭で作る時は、ぶりに衣をつける前に、ペーパーなどで水分を拭き取っておくと、臭みがとれます。また、衣にバター液を使用しているため、給食では、卵アレルギーの人にも食べられるように対応しています。アレルギーのない人は、卵を使用しても構いません。





いわしのかば焼き丼



材料（中学年4人分）

温かいごはん	4人分
いわしの開き	4枚
酒	12g（大さじ1弱）
白ごま	4g（小さじ1）

【衣】

片栗粉	18g（大さじ2）
薄力粉	9g（大さじ1）

【タレ】

三温糖	6g（小さじ2）
みりん	24g（大さじ1と小さじ1）
しょうゆ	15g（大さじ1）
生姜	1g（小さじ1/5）

※多めに作って量を調整してください。

作り方

- ①いわしに酒をかける。生姜をすりおろしておく。
- ②タレの調味料をひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ③いわしに片栗粉と薄力粉を混ぜた衣をつける。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤皿にご飯をよそい、タレをからめた揚げたいわしをご飯にのせる。ごまを振りかける。

節分献立の時に給食で提供しました。いわしには、骨がたくさんありますが、揚げているので骨まで柔らかく食べることができ、魚が苦手な子供たちも食べやすいようでした。ごはんもよくすすみます。



クリスピーフィッシュ

材料（中学年4人分）

タラ切身 4枚
（給食ではホキやメルルーサを使用）
塩 少々
こしょう 少々
酒 10g（小さじ2）

【衣】

薄力粉① 9g（大さじ1）
薄力粉② 27g（大さじ3）
水 30g（大さじ2）
コーンフレーク 90g

揚げ油 適量



作り方

- ①タラに塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ②コーンフレークを粗く砕く。
- ③ ①の魚に薄力粉①をつけ、水で溶いた薄力粉②（バター液）、コーンフレークをつける。
※バター液：揚げ物の衣にするための生地。水分が多いと、パン粉が付きにくいので、よく混ぜながらドロッと固めに作る。水分量は固さをみて加減する。
- ④180℃の油で魚を揚げる。

クリスピーとは、「さくさくした軽い食感」という意味です。コーンフレークのさくさくとした食感を楽しみながら食べてください。お好みでソースをかけても、美味しく食べられます。



豆腐のミートグラタン



材料（中学年4人分）

豆腐	300g（1丁） （木綿でも絹でもお好みで）
豚ひき肉	120g
玉ねぎ	150g（中半分）
にんにく	1g（1/5かけ）
生姜	1g（にんにくと同量）
切干大根	3g
炒め油	4g（小さじ1）
塩	1g（ひとつまみ）
こしょう	少々
トマトケチャップ	60g（大さじ4）
トマトピューレ	45g（大さじ3）
ウスターソース	12g（小さじ2）
しょうゆ	3g（小さじ半分）
赤ワイン	4g
薄力粉	5g（小さじ2弱）
油	5g（小さじ1強）
乾燥パン粉	20g
パセリ	少々

作り方

- ①豆腐を2cmさいの目切り、玉ねぎ・にんにく・生姜をみじん切りにし、切干大根は水で戻して5mmに刻む。
- ②豆腐は重石をし、水気を出す。
- ③薄力粉と油を粉っぽさがなくなるまで弱火で炒めてルウを作っておく。
- ④フライパンに、油・にんにく・生姜を入れ、香りがたつまで弱火で炒める。
- ⑤豚肉・玉ねぎ・切干大根を順に炒め、火が通ったら調味料を加えて、煮る。③を加え、よく混ぜなじませる。さらに豆腐を加えて、さらに煮る。
- ⑥グラタン皿（給食ではアルミカップを使用）に⑤を入れ、パン粉・パセリを散らし、オーブン等でパン粉に焦げ目がつくまで焼く。

③のルウは量が少ないので、ダマにならないように⑤で加えてもよいです。またピザ用チーズをのせて焼いても、より美味しくなります。切干大根を加えて作るので、成長期に必要なカルシウムや鉄分等を摂ることができます。



豚肉のゆず香り揚げ

材料（中学年4人分）

豚肉切身 4枚
酒 8g（小さじ1.5）
揚げ油 適量

【衣】

薄力粉 12g（大さじ1.5）
片栗粉 4g（小さじ1）

【タレ】

三温糖 18g（大さじ2）
酒 5g（小さじ1）
しょうゆ 18g（大さじ1）
ゆず絞り汁 3g（小さじ半分多め）

※多めに作って量を調整してください。

作り方

- ①豚肉の赤身と脂身部分の境目に切込を入れて縮みを防ぐ。酒をまぶす。
- ②ゆず以外のタレの調味料を小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
最後にゆずの絞り汁を加えて、よく混ぜる。
- ③薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせた衣を豚肉につけて、180℃の油で揚げる。皿に盛り付けて、タレをかける。

給食では、豚肉の切身を油で揚げて作りますが、鶏肉や薄切り豚肉で代用し多めの油で炒めても美味しく食べられます。ぜひご家庭で工夫してお召し上がりください。



キャラメルポテト

材料・中学年 4人分

さつまいも	400g (中2本)
揚げ油	適量
バター	20g
三温糖	16g (大さじ2弱)
水	5g (小さじ1)
粉末アーモンド	15g

作り方

- ①皮をむいたさつまいもを2cm角に切る。
- ②さつまいもを蒸す。
- ③さつまいもを160℃の油で揚げる。
(表面に少し色が付き、固くなる程度)
- ④フライパンに、水・バター・三温糖を入れて、弱火で溶かし、
溶けたら③と粉末アーモンドを加えてよく混ぜる。

給食の人気料理のひとつです。さつまいもは、じっくり加熱することで、甘みが増すので、レンジよりも蒸すことをオススメします。



ポパイスープ



材料・中学年4人分

鶏がらスープ	500ml
油	4g (小さじ1)
鶏もも肉	40g
じゃがいも	100g (小1個)
玉ねぎ	60g (中1/4個)
ほうれん草	80g
卵	100g (2個)
酒	4g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	12g (大さじ1弱)

作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、じゃがいもをいちょう切り、玉ねぎをくし形に切る。ほうれん草は茹でて水で冷やし水気を絞り3cmに切る。
- ②鍋に油を入れ、鶏肉・玉ねぎ・じゃがいもの順に炒める。
- ③鶏がらスープを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料・水気を絞ったほうれん草を加えて煮る。
- ⑤沸騰したら、溶いた卵を回し入れる。

給食で人気の料理です。ほうれん草がたっぷり入っていますが、野菜が苦手な人もふわふわな卵と一緒に野菜も食べやすくなっています。



すいとん

材料・中学年4人分

かつおだし	500ml
鶏もも肉	80g
ごぼう	20g (5cm)
大根	120g (3cm)
にんじん	30g (3cm)
白菜	40g (葉半分)
小松菜	40g
干し椎茸	2g
油	2g (小さじ1)
酒	8g (大さじ1. 5)
塩	2.5g (小さじ半分)
しょうゆ	12g (大さじ1 弱)

【すいとん】

薄力粉	60g (大さじ6強)
水	30g (大さじ4)



作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、ごぼうをさがき、大根・人参をいちよう切り、白菜・小松菜を2cmに切り、干し椎茸は戻して薄切りにする。椎茸の戻し汁はとっておく。
- ②薄力粉と水を混ぜて、耳たぶくらいの固さになるように混ぜてすいとん生地を作る。(水分量は固さをみて、調整する)
- ③鍋でかつおだしをつくる。
- ④別の鍋に油を入れ、鶏肉・ごぼう・にんじん・大根の順に炒める。干し椎茸とその戻し汁(記載外)とだし汁(汁全体の合計500mlにする)を加える。
- ⑤②のすいとん生地を食べやすい大きさにちぎって煮る。
- ⑥白菜、小松菜、調味料を加えて、味をととのえる。

昔の給食の再現した際に給食で提供しました。モチモチしたすいとんが好評でよく食べていました。

