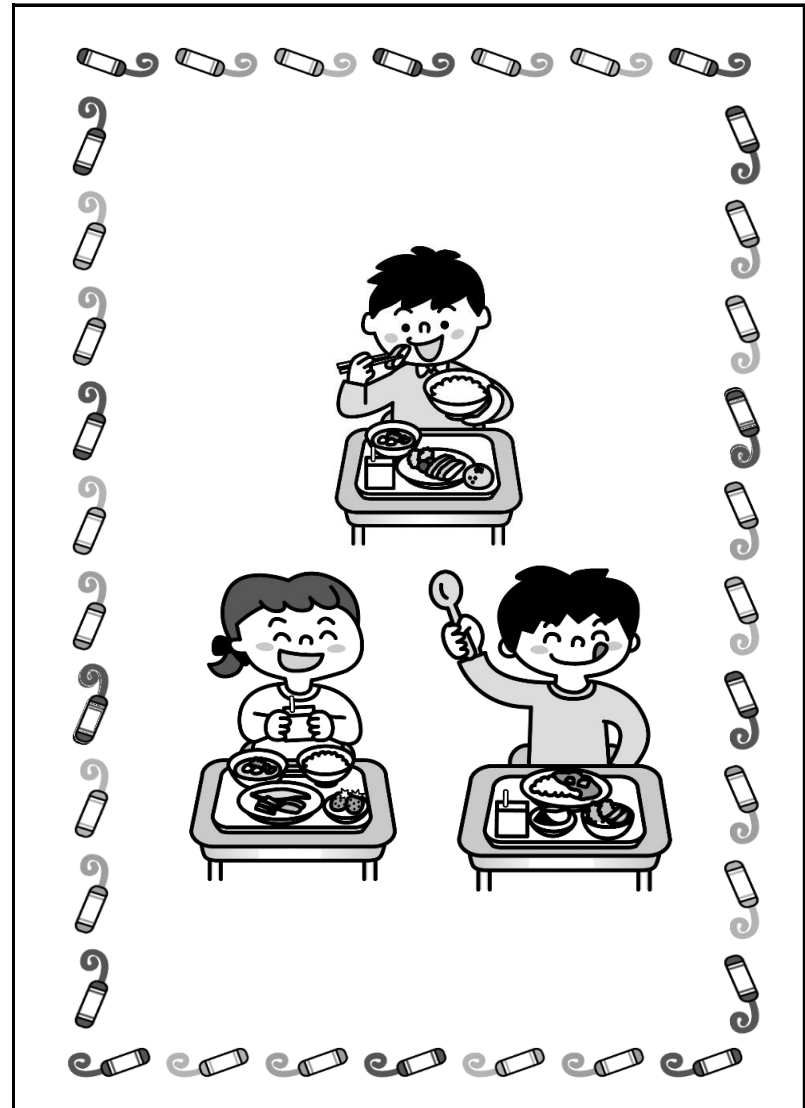


小学校給食 レシピ集

～主菜編～

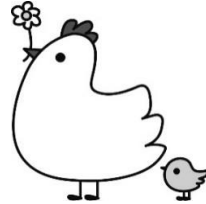
甲府市教育委員会



カispピーチキン

■材料 (4人分)

豚肉むね(皮なし) 40gの切り身4切	
塩	少々
こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
小麦粉	大さじ3位
水	少々
パン粉	25g
コーンフレーク	20g
揚げ油	適宜



■作り方

- ① 鶏むね肉に、塩・こしょう・おろしにんにく・薄口しょうゆで下味をつける。
- ② 小麦粉と水を合わせて①の鶏むね肉をくぐらせる。
- ③ コーンフレークは袋に入れ、めん棒等でたたき細かくつぶし、パン粉と合わせておく。
- ④ ②の鶏むね肉を③に入れ衣付けをし、揚げ油で揚げる。

チキンのマッシュポテト焼き

■材料 (4人分)

鶏もも肉切身(60g)	4枚
白ワイン	小さじ1
粒マスタード	小さじ2
粉チーズ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
乾燥マッシュポテト	適宜



■作り方

- ① 白ワイン・粒マスタード・粉チーズ・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ② ①の鶏肉にマッシュポテトをまぶす。
- ③ 180度のオーブンで10分~15分を目安に焼く。

~フライパンで焼く場合~

フライパンに油を引いて、両面に焼き色をつけ、蓋をして蒸し焼きにする。
お弁当にも便利な一品です。



チリコンカン

■材料 (4人分)

豚ひき肉	100g
水煮大豆	100g
玉ねぎ	100g (中1個)
にんじん	50g (小1/2本)
シェルマカロニ	30g
冷凍グリーンピース	20g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
植物油	適宜
カットトマト (缶詰)	60g
トマトケチャップ	大さじ2・1/2
中濃ソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
赤ワイン	小さじ1
チリパウダー	少々
粉チーズ	小さじ1
コンソメ	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
水	

a



■作り方

- ① 玉ねぎ・にんじんは小さめの角切り。グリーンピースは、さっと下ゆでしておく。シェルマカロニは固めにゆでておく。
- ② 鍋に植物油をしき、おろししょうがとおろしにんにくを入れ、香がたってきたら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたところで、豚挽き肉とにんじんを加えて炒める。
- ④ 肉に火が通ったら水を加える。沸騰してきたら、水煮大豆とaの調味料を加えよく煮込む
- ⑤ 仕上げにシェルマカロニ、グリーンピースを入れる。

ヤンニョムチキン

■材料 (4人分)

豚肉もも肉 (30g)	8切
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
酒	小さじ2
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜
《たれ》	
オリーブオイル	大さじ1
コチュジャン	小さじ1~2
トマトケチャップ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
ねぎ	1/2本



■作り方





- ① 鶏肉はおろしにんにく・おろししょうが・酒で下味をつけておく。ねぎはみじん切りにしておく。
- ② ①の鶏肉にかたくり粉をまぶし揚げる。
- ③ 《たれ》を作る。
鍋にオリーブオイルを入れ温め、コチュジャンを加えて練る。さらにケチャップを加えて練り、酒・みりんを加えて味を整える。
- ④ ③のたれに②の鶏肉とねぎを入れて絡める。



さわらの味噌マヨネーズ焼き



■材料 (4人分)

さわらの切身 (50g)	4切	
酒	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
玉ねぎ	40g (中1/4個)	
えのき	25g (1/4束)	
にんじん	25g (中1/5本)	
白みそ	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ4・1/2	

■作り方

- ① さわらに酒・塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② 玉ねぎは短めのスライス切り、えのきは半分、にんじんはせん切りにする。
- ③ ②と白みそ・マヨネーズをあわせる。
- ④ ホイルにさわらを入れ、③をのせて船形に包む。オーブントースターで焼く。

さわらの代わりに、
鮭や白身魚でもおいし
く出来ます。



さんまのかばやき

■材料 (4人分)

さんまの開き	4枚	
酒	小さじ1	
a [おろししょうが	小さじ1/2	
かたくり粉	大さじ4	
小麦粉	大さじ1	
揚げ油	適宜	
白いりごま	小さじ1	
b [しょうゆ	小さじ2・1/2	
砂糖	小さじ4	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1・1/2	
水	小さじ4	



■作り方

- ① さんまにaの下味をつける。
- ② かたくり粉と小麦粉を合わせ、さんまにまぶし揚げる。
- ③ bの調味料を鍋に入れ煮立たせる。
- ④ 揚げたさんまに③のたれを絡める。

