

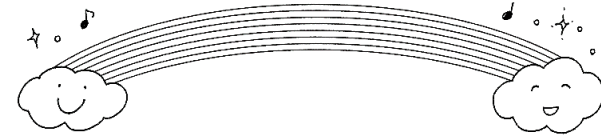


# 小学校給食 レシピ集

## ～副菜編～



甲府市教育委員会



## 卵とレタスのスープ

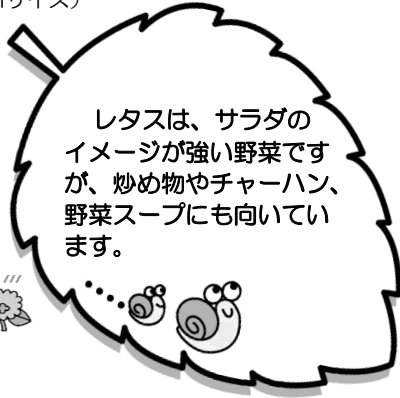


### ■材料 (4人分)

スライスベーコン	30g (2枚)
玉ねぎ	60g (中1/3個)
にんじん	30g (中1/4本)
えのきたけ	30g (1/4束)
レタス	100g (葉2枚)
卵	2個 (Mサイズ)
鶏がらスープ	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	3カップ
かたくり粉	小さじ1弱



レタスは、サラダのイメージが強い野菜ですが、炒め物やチャーハン、野菜スープにも向いています。



### ■作り方

- ① スライスベーコンは、1cm幅に切る。玉ねぎはスライス切り、にんじんはせん切り、えのきたけは半分に切り、レタスは手でちぎる。
- ② 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら中火にして、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・えのきたけの順に入れて煮る。
- ③ 鶏がらスープ・チキンコンソメ・塩・こしょうで調味する。
- ④ かたくり粉を水で溶き、鍋に入れてとろみをつける
- ⑤ 溶いた卵を少しずつ回しいれる。最後にレタスを加えて、ひと煮たちさせる。

## じゃがいもとウィンナーのカレー炒め



### ■材料 (4人分)

じゃがいも	200g (中2個)
玉ねぎ	80g (中1/2個)
にんじん	40g (中1/3本)
ウィンナー	60g (3本ぐらい)
むき枝豆	20g
植物油	小さじ1
鶏がらスープ	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々



朝食の副菜にもおすすめです。  
じゃがいもは、ゆでる代わりに電子レンジ(600W 3~4分)で加熱が出来ます。



### ■作り方

- ① じゃがいもとにんじんは、いちょう切りにする。玉ねぎはスライスにする。ウィンナーは1cm中に切る。
- ② じゃがいもとむき枝豆は、ゆでておく。
- ③ フライパンに植物油をしき、玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしてきたら、ウィンナーとじゃがいもを加えてさらに炒める。
- ④ 鶏がらスープ・コンソメ・カレー粉・塩・こしょうを加えて、味を調える。
- ⑤ 仕上げにむき枝豆を加える。

## なすとかぼちゃのそぼろ和え

### ■材料 (4人分)

なす	200g (中3本)
かぼちゃ	140g (小1/8個)
揚げ油	適量
鶏ひき肉	100g
[ 酒	小さじ1
玉ねぎ	40g (中1/4個)
植物油	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	20cc~
かたくり粉	小さじ1



### ■作り方

- ① なすとかぼちゃは一口大の大きさに切り、160~170度の揚げ油で素揚げする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。鶏ひき肉には酒をふりかけておく。
- ③ フライパンに植物油を熱し、とりひき肉、玉ねぎの順に炒め、調味料を加えて煮る。水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ ③の鶏そぼろに素揚げしたなすとかぼちゃを加え混ぜ合わせる。



#### ~なす~

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれており、血液をサラサラにする効果があります。



#### ~かぼちゃ~

カロチンやビタミンE、ビタミンCが豊富に含まれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつける効果があります。

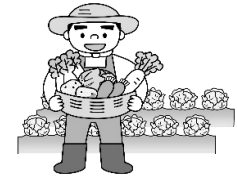


## 春野菜のスープ



### ■材料 (4人分)

[ 鶏もも肉小間切れ	60g
酒	小さじ1/2
にんじん	40g (中1/3本)
玉ねぎ	60g (中1/2個)
キャベツ	80g (葉2枚)
かぶ	80g (中1個)
じゃがいも	40g (中1/2個)
コンソメ	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ1・1/2
塩	少々
こしょう	少々
水	3カップ



### ■作り方

- ① 鶏肉に酒をふる。
- ② にんじんはイチョウ切り、玉ねぎはスライスにする。キャベツ・かぶ・じゃがいもは食べやすい大きさに切る。  
※かぶの葉を使う場合は、茹でておいて最後に加えると彩りが良い。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら中火にし、鶏肉を入れる。出てきた“あく”をとり、にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・かぶの順に入れる。
- ④ コンソメ・チキンコンソメ・塩・こしょうで調味する。



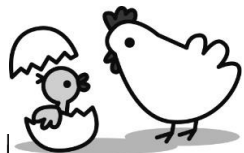
春キャベツは柔らかく、甘みがあります。スープに入れてもおいしくいただけます。



## ミモザサラダ

### ■材料 (4人分)

ブロッコリー	80g (1/4株)
カリフラワー	80g (1/4株)
にんじん	20g (中1/8本)
キャベツ	120g (中1/8玉)
卵	1個 (Mサイズ)



### ■作り方

- ① ブロッコリー・カリフラワーは小房に分ける。  
にんじんはイチヨウ切、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 全ての野菜を蒸す又はゆでる。
- ③ 卵は固ゆでにし、卵白と卵黄に分け、あらみじんにする。
- ④ お皿に野菜、卵白、卵黄の順に盛り付け、好みのドレッシングをかける。

ミモザサラダは、雪の上に咲く春の花「ミモザ」の花に見えることから名づけられました。  
春の訪れを感じる彩のきれいなサラダです。



## 五目豆

### ■材料 (4人分)

豚肉むね (1.5cm角切)	40g
酒	小さじ1
にんじん	40g (中1/3本)
こんにゃく	60g (1/5枚)
ごぼう	60g (1/6本)
高野豆腐	30g (2枚)
さやいんげん	20g (4本)
大豆水煮	40g
植物油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
和風だし	少々
だし汁	1カップ

a



### ■作り方

- ① 鶏肉に酒をふる。
- ② にんじん・こんにゃく・ごぼうは、大豆の大きさに合わせて角切りにして茹でる。高野豆腐は水でもどして1cm角に切る。
- ③ 鍋に油をしき熱し、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、にんじん・ごぼうを入れて炒める。
- ④ ③にだしを入れ煮立たせ、あくをとる。高野豆腐・こんにゃく・調味料aを加え、弱火～中火で煮る
- ⑤ 煮詰まってきたら、火を止めてしばらく置き、味をしみ込ませる。

## 茎ワカメのきんぴら

### ■材料 (4人分)

豚こま切れ	50g
酒	小さじ1
にんじん	40g (1/3本)
ごぼう	100g (20cm位)
つきこんにゃく	100g
茎わかめ	50g
さやいんげん	40g
植物油	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	50cc
白いりごま	少々

茎わかめは、食感が良く、カロリーが少なく、食物繊維とカリウムが多い食品です。



### ■作り方

- ① 豚肉に酒をふる。
- ② にんじんは細めの短冊切り、ごぼうは半分に切りさらに斜めに切る。つきこんにゃくは下茹でしておく。さやいんげんは、下茹でして3cmぐらいに切る。
- ③ 鍋に植物油をひき、豚肉を炒め、にんじん・ごぼうを加えさらに炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったなら、つきこんにゃく・茎わかめを加えて調味する。
- ⑤ 味を見て、さやいんげんと白いりごまを加えて仕上げる。

## 切り干し大根とベーコンのソテー



### ■材料 (4人分)

切り干し大根	35g
スライスベーコン	40g (2~3枚)
ホールコーン	40g
ぶなしめじ	35g (1/3株)
ほうれん草	100g (1/2束)
植物油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4
コンソメ	小さじ1
a 粒マスタード	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々



### ■作り方

- ① 切り干し大根は、水で戻し食べやすい長さに切る。
- ② スライスベーコンは1センチ幅、ほうれん草は茹でて3cm位に切る。しめじは小房に分けておく。
- ③ 鍋に植物油をしき、おろしにんにく・スライスベーコンを加え炒める。
- ④ 切り干し大根・ぶなしめじ・ほうれん草を加え、炒める。
- ⑤ aの調味料で味を整える。



切り干し大根は、大根を天日で干したものです。水分が抜け、栄養と旨味が凝縮されています。

食物繊維が多く、生の大根と比べると16倍にもなります。カルシウム・鉄分・ビタミンB1も豊富に含まれています。



## 筑前煮

### ■材料 (4人分)

鶏もも肉一口大	75g
酒	小さじ1
にんじん	50g (中1/2本)
ごぼう	50g
れんこん	120g
大根	120g
こんにゃく	120g
さつまいも	50g
さやいんげん	25g
植物油	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	こさじ1
塩	少々
かつおだし	100cc



### ■作り方

- ① 鶏肉に酒をふっておく。  
にんじん・ごぼう・れんこん・大根は乱切りにする。  
こんにゃくはスプーンでちぎり茹でておく。  
さつまいもは、お湯をかけて油抜きし、2~3センチ幅に切る。  
いんげんは下茹でし、2~3cmに切る。
- ② 鍋に植物油をしき、鶏肉を炒める。火が通ったら、にんじん・ごぼう・れんこん・大根を炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ こんにゃく・さつまいもを加え調味料を加えさらに煮る。  
仕上げにいんげんを散らす。

旬の食材を使った和食。里芋・しいたけ・しめじなど季節の野菜を加えてもおいしく頂けます。

## 鶏肉とさつまいもの揚げ煮

### ■材料 (4人分)

鶏むね肉(皮なし) 2cm角	200g
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適宜
さつまいも	100g (中1/2本)
揚げ油	適宜



ピーマン	中1・1/2個
赤ピーマン	中1個
にんじん	30g (1/4本)
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酢	大さじ1/2
水	大さじ1

a



### ■作り方

- ① 鶏肉に、おろししょうが・しょうゆ・酒で下味をつけておく。  
片栗粉をまぶして揚げる。
- ② さつまいもは厚めのいちよう切りにし、素揚げする。
- ③ ピーマン・赤ピーマンは1cm角に切り茹でる。にんじんは、いちよう切りにする。
- ④ 鍋にaの調味料を入れ煮立たせ、にんじんを加え、少し柔らかくなるまで煮る。①の鶏肉、②のさつまいも、③のピーマン・赤ピーマンを加え煮からめる。