

小学校給食 レシピ集



～主食編～

甲府市教育委員会



大塚にんじんめし



■材料 (4人分)

| | |
|--------|---------------|
| ごはん | 4人分 (600gぐらい) |
| 大塚にんじん | 120g (1本ぐらい) |
| 油揚げ | 20g (1/2枚) |
| 冷凍むき枝豆 | 20g |
| 植物油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| だし汁 | 50cc |

a



■作り方

- ① 大塚にんじんはせん切り、油揚げは油抜きして短冊切り、冷凍むき枝豆はゆでておく。
- ② 鍋に植物油をしき、にんじんを炒め、しんなりしたら油揚げ・だし汁を加え煮る。
- ③ aの調味料を加えて煮詰める。味を見てむき枝豆を加える。
- ④ 炊いたご飯に具を混ぜる。



市川三郷町大塚地区で育ったにんじん。
長さが60cm~80cmもあります。
一般的なにんじんに比べて、βカロテン・
ビタミンB2・ビタミンCが豊富です。



すいとん

■材料 (4人分)

| | | |
|------|--------|-------------|
| a | 小麦粉 | 1カップ |
| | スキムミルク | 小さじ2 |
| | 塩 | 少々 |
| | 水 | 適宜 |
| | 豚肉 | 40g |
| | 酒 | 小さじ1 |
| | 白菜 | 80g (葉1枚) |
| | 大根 | 80g |
| | にんじん | 40g (中1/3本) |
| | ぶなしめじ | 40g (1/2株) |
| b | ごぼう | 20g (1/6本) |
| | 油揚げ | 20g (1枚) |
| | 長ねぎ | 20g (1/4本) |
| | 味噌 | 大さじ2 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ1 |
| 煮干だし | 600cc | |



■作り方

- ① 豚肉に酒をふる。大根・にんじんはいちょう切り、白菜は葉と芯に分け、葉は食べやすい大きさに切り、芯は短冊切りにする。ぶなしめじは、石づきをとりほぐす。ごぼうはそぎ切り、長ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをし、短冊に切る。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 鍋にだし汁と豚肉を入れ煮立たせる。(あくをとる) 固い野菜から順に入れ煮る。
- ④ ボールにaを入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さに混ぜ合わせる。スプーンで食べやすい大きさにすくい、鍋に落とす。
- ⑤ すいとんが浮き上がってくるまで煮たら、bの調味料を加えて味を整える。