給食レシピ

4・5月のオススメメニュー　その①

とり肉の甘辛だれ

材料　4人分	分量(g)	作り方
とりむね肉	240	① とり肉は食べやすい大きさに切る。
にんにく	1	にんにくはすりおろしておく。（チューブでもOK）
★ 料理酒	3(小さじ1/2)	
★ 塩	少々	② ①に、にんにくと★の調味料で下味をつける。
★ こしょう	少々	冷蔵庫で30分ほどおく。
かたくり粉	30	
		③ ②にかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
【タレ】		
■ こいくちしょうゆ	18(大さじ1)	④ ■の調味料を鍋に入れて、火にかけ、さとうが
■ さとう	6(小さじ2)	溶けたら、水で溶いたかたくり粉を入れて、
■ 料理酒	5(小さじ1)	とろみをつける。
■ みりん	10(小さじ2)	
■ 水	8(小さじ2弱)	⑤ ④のタレに、揚げたとり肉をからめ、皿に盛り
かたくり粉	1(小さじ1/3)	つける。上から白ごまをふる。
白ごま	6(小さじ2)	

チリコンカン

材料　4人分	分量(g)	作り方
合いびきミンチ	60	① 玉ねぎは1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
水煮大豆	100	
玉ねぎ	100	② フライパンにサラダ油をしき、にんにくを炒めて香りを
にんにく	少々	うつす。ミンチを入れて炒める。
トマト缶（角切）	60	
● ケチャップ	40(大さじ2と2/3)	③ 玉ねぎ・トマト缶・水煮大豆の順に入れて炒める。
● ウスターソース	40(大さじ2と1/4)	
● さとう	5(小さじ2弱)	④ ●の調味料を入れて、水気がなくなるまで炒める。
● チリパウダー	少々	
● こしょう	少々	
サラダ油	4(小さじ1)	

仕上げにバジル（ペースト状のものや粉になったもの）を加えると、香りが良いですよ♪

給食レシピ

4・5月のオススメメニュー　その②

ツナときゅうりの酢の物

材料　4人分	分量(g)	作り方
ツナ缶	50	① きゅうりは5mm幅の輪切りにし、塩をふり、15分ほどおいてからしぼる。 ※塩辛い場合は、さっと水で洗ってしぼってください。
きゅうり	80	
キャベツ	50	② キャベツは5mm幅のせん切りにし、さっとゆでて冷水にとってしぼる。
★ 酢	5(小さじ1)	
★ さとう	5(小さじ2弱)	
★ うすくちしょうゆ	5(小さじ1弱)	③ ①②とツナを混ぜ合わせ、★の調味料で味付けする。
塩	少々	すっぱさが苦手な人にも食べやすい酢の物です！

アスパラとごぼうの甘辛揚げ

材料　4人分	分量(g)	作り方
アスパラガス	30	① ごぼうは5mm厚さのななめ切りにして、水にさらしておく。
ごぼう	100	
かたくり粉	24（大さじ3）	② アスパラガスは3cmに切る。
【タレ】		
■ さとう	9（大さじ1）	③ ごぼうとアスパラガスにかたくり粉をまぶし170℃の油で揚げる。（4分程度）
■ みりん	10（小さじ2）	
■ こいくちしょうゆ	8（小さじ1と1/3）	
■ 水	5（小さじ1）	④ ■の調味料を鍋に入れて、火にかけ、さとうが溶けたら、水で溶いたかたくり粉を入れて、とろみをつける。
かたくり粉	1（小さじ1/3）	
アスパラガスのかわりに「にんじん」もオススメです！		⑤ ④のタレに、揚げたごぼうとアスパラガスをからめ、皿に盛りつける。上から白ごまをふる。

給食レシピ

4･5月のオススメメニュー　その③

キムチ入りぶた汁

材料　4人分	分量(g)	作り方
豚肉こま切れ	60	① にぼしと水でだしをとる。
豆腐	40	
大根	40	② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
にんじん	25	豆腐は1～2cm角、大根とにんじんは5mm厚さの
ごぼう	30	いちょう切り、にらは2cmに切る。
にら	15	ごぼうはささがきにして、水にさらしておく。
つきこんにゃく	40	
白菜キムチ	30	③ つきこんにゃくは、ゆでてあく抜きをしておく。
ごま油	2(小さじ1/2)	
みそ	30(大さじ2)	④ 鍋にごま油をしき、豚肉を炒める。
にぼし	10	豚肉の色が変わったら、にんじん・ごぼう・大根・
水	500	こんにゃくの順に入れてさっと炒める。
		⑤ ④に、だし汁とキムチ・豆腐・にらを入れる。
		最後にみそを入れて、味付けする。

ごまとひじきのふりかけ

材料　4人分	分量(g)	作り方
ごま	4(小さじ1強)	① ひじきは水につけてもどして、水気をきる。
ひじき（干し）	8	
かつお節	6	② ごまとかつお節は、フライパンでから炒りする。
		※かつお節はこげやすいので、弱火でパラパラになるまで
★ さとう	12(小さじ4)	気長に炒めてください。
★ こいくちしょうゆ	12(小さじ2)	
★ みりん	6(小さじ1)	③ ①のひじきを★の調味料で煮る。
		④ ③に②を入れて、水気がなくなるまで炒める。

簡単にできる手作り
ふりかけです！