

★学校給食レシピ集★



①ピザトースト

材料（1人分）

・食パン	1枚
・たまねぎ	10g
・ピーマン	5g
・ハム	5g
・ゆで卵	1/2個
・ケチャップ	10g
・ピザ用チーズ	10g
・スイートチリソース（あれば）	5g

作り方

- ①たまねぎは薄切り、ピーマンは薄い輪切り、ハムは短冊切り、ゆで卵は粗く刻む。
- ②ケチャップとスイートチリソースを混ぜ合わせ、パンにぬる。
- ③②にハム、たまねぎ、ピーマン、ゆで卵を順にのせ、チーズをトッピングする。
- ④トースターでチーズに焼き目がつくまで焼いたら完成！

②南関あげ丼

材料（1人分）

・ごはん	茶碗1杯分
・南関あげ	10g
・ちくわ	10g
・たまねぎ	30g
・にんじん	10g
・乾燥しいたけ	1g
・ねぎ	5g
・卵	1個
・かつお昆布だし	70cc
・砂糖	2g
・みりん	3g
・うすくちしょうゆ	6g
・片栗粉	2g
・刻みのり	適量

作り方

- ①南関あげは一口大にカット、ちくわは半月切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。しいたけは水で戻して薄くスライスし、戻し汁はとっておく。
- ②鍋にだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ、しいたけの戻し汁を入れひと煮立ちさせたら、たまねぎ、にんじん、しいたけも入れて中火で煮る。
- ③野菜が煮えてきたら、ちくわ、南関あげを加えてさらに3分ほど煮込む。
- ④片栗粉を水で溶いてから加え、素早く混ぜてとろみをつける。
- ⑤ねぎを加え、溶き卵を回し入れたら蓋をして弱火にし、好みの固さになるまで煮込む。
- ⑥ごはんにかけて最後に刻みのりをのせたら完成！

③マーボーカレー

材料（1人分）

・木綿豆腐	100g
・牛・豚合いびき肉	40g
・ごま油	適量
・酒	2g
・しょうが、にんにく	少々
・たまねぎ	30g
・にんじん	20g
・たけのこ水煮	15g
・砂糖	2g
・赤みそ	10g
・カレールウ	12g
・オイスターソース	1g
・トウバンジャン	少々
・こいくちしょうゆ	2g
・片栗粉	3g

作り方

- ①豆腐は2cm角に切る。しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじん、たけのこは粗みじん切りする。
- ②鍋にごま油をひき、しょうが、にんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ③中火にして合いびき肉を加え、酒も入れて炒める。たまねぎ、にんじん、たけのこも加えて炒める。
- ④③に水を100cc程度加えて弱火で煮る。
- ⑤別の鍋にお湯を沸かし、豆腐を下茹でする。茹でたらザルにあげて水気を切っておく。
- ⑥④に調味料を加え、ひと煮立ちさせたら豆腐を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけたら完成！

④海そうサラダ

材料（1人分）

・海藻サラダ（乾燥）	1 g
・もやし	30 g
・きゅうり	30 g
・にんじん	5 g
・ツナ	10 g
・うすくちしょうゆ	3 g
・砂糖	1 g
・酢	4 g
・ごま油	1 g

作り方

- ①海藻サラダは水で戻し水気を切っておく。もやしはさっとゆでて水切りし、さましておく。きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。にんじんはせん切りにする。
- ②しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- ③野菜、海藻、ツナ、ドレッシングを和えたら完成！

⑤かみかみサラダ

材料（1人分）

・さきいか	4 g
・ごぼう	25 g
・きゅうり	30 g
・砂糖	1 g
・酢	3 g
・油	3 g
・白ワイン	1 g
・食塩	少々

作り方

- ①さきいかは食べやすい長さにカットする。ごぼうときゅうりはせん切りにする。
- ②ごぼうは茹でて冷ましておく。きゅうりは塩もみする。
- ③砂糖、酢、油、白ワイン、食塩を混ぜ合わせてドレッシングを作り、さきいかをドレッシングにつけておく（やわらかくする）。
- ④さきいか、野菜、ドレッシングを和えたら完成！

⑥大豆とちりめんの甘辛あげ

材料（1人分）

・大豆水煮	30 g
・片栗粉	3 g
・ちりめんじゃこ	5 g
・ごま	1 g
・こいくちしょうゆ	1. 5 g
・みりん	2 g
・砂糖	3 g

作り方

- ①ちりめんじゃこをフライパンに入れ、中火で乾煎りする。
- ②大豆に片栗粉をまぶし、170℃の油で2分程度、キツネ色になるまで揚げる。
- ③鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を入れてとろみが出るまで煮詰める。
- ④ちりめんじゃこ、揚げた大豆を③のタレにからめ、ごまをふったら完成！

⑦びっくい目玉焼きゼリー

材料（1人分）

・牛乳	30 c c
・砂糖	5 g
・粉寒天	0. 3 g
・水	10 c c
・黄桃缶もしくはあんず缶 （1/2カット）	1 個
・アルミカップ（目玉焼き用）	1 枚

作り方

- ①粉寒天は水（分量外）でふやかしておく。
- ②鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら寒天を入れて煮溶かす。
- ③牛乳を加えて、沸騰直前で火からおろす。
- ④アルミカップの中心に黄桃を置いて、まわりに③を注ぐ。そのまま常温まで冷ましてから、冷蔵庫で冷やし固めたら完成！