

～ 給食レシピ紹介 ～

◆きのこご飯の具◆

材料	4人分 (g)	作り方
油揚げ (油抜きする)	60	① 油揚げは1cm幅で切り、にんじんはせん切り、えのきたけは石づきを取り3等分、しめじは石づきを取り小房に分ける。 ② 昆布だしに、にんじん、油揚げ、えのきたけ、しめじを煮る。 ③ 調味料を入れて煮含め、味をととのえる。 ④ ご飯と具を混ぜ合わせてできあがり♪
にんじん	20	
えのきたけ	24	
しめじ	24	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ1と1/3	
酒	大さじ1	
昆布だし (水でも可)	16	

きのこも味付きの混ぜご飯にすると食べやすい！



◆ビビンバ◆

材料	4人分 (g)	作り方
牛肉 (豚肉も可)	160	≪ナムル≫ ① すりおろした、しょうが・にんにくとAを混ぜ、半分に分ける。 ② にんじんは短冊切りにして茹でる。 ③ 茹でた野菜は水気を切り、①の煮立てて冷ましたたれで和えて、冷蔵庫で冷やす。 ≪肉炒め≫ ① フライパンを熱し、油を入れて肉を炒める。 ② たれの半量を入れて炒める。 ③ よく炒めて味を確認して仕上げる。
もやし	140	
ほうれんそう	90	
にんじん	35	
しょうが (すりおろし)	2	
にんにく (すりおろし)	1	
油	適量	
A		
いりごま	小さじ2	
唐辛子	少々	
酢	大さじ1と1/3	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

人気メニューの一つ！
 子どもたちの苦手な酢もナムルだと比較的食べやすいようです！
 ごま油との組み合わせ◎



◆ツナの炒り煮◆

材料	4人分 (g)	作り方
ツナ缶 (汁も入れる)	140	① 油を熱し、しょうがを炒めてから、玉ねぎ、ツナを炒める。 ② 調味料を加え味をととのえてできあがり♪ 玉ねぎの水分と水を調整してふっくらの仕上がりに！ 魚嫌いでもツナは食べられる人が多いです！
しょうが (すりおろし)	2	
玉ねぎ	60	
油	適量	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
水	適量	



◆鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮◆

材料	4人分 (g)	作り方
鶏もも肉 (皮あり)	140	① 鶏肉を2cm角に切り、下味 (酒) をつける。 ② 板こんにゃくを1cm角に切り、下ゆでする。 ③ 水、調味料A、しょうが、にんにくを合わせて煮立たせる。 ④ 鶏肉、こんにゃくを入れて煮る。 ⑤ 味をととのえてできあがり♪
酒 (下味)	5	
板こんにゃく	80	
しょうが (すりおろし)	2	
にんにく (すりおろし)	2	
A	大さじ1	
酢	大さじ1	
しょうゆ	小さじ4	
砂糖	小さじ1	
水		

人気メニューの一つ！
しょうが、にんにくの香り◎
暑い日でも食べやすいメニューです！



◆ビーフン入り野菜炒め◆

材料	4人分 (g)	作り方
ビーフン (水で戻す)	20	① 豚肉にしょうゆ、酒で下味をつける。 ② キャベツは短冊切り、玉ねぎは半分に切りスライス、にんじんは短冊切りまたはせん切りにする。 ③ 油を熱し、豚肉を十分に炒める。 ④ にんじん、玉ねぎ、キャベツを順に加えて炒める。 ⑤ 調味料A、ビーフンを加える。 ⑥ 味をととのえてできあがり♪
豚肉	60	
しょうゆ (下味)	少量	
酒 (下味)	少量	
キャベツ	80	
玉ねぎ	60	
にんじん	20	
油	適量	
A	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
酒	少量	
中華スープの素	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	

野菜炒めに麺類が入ることで焼きそば感覚で食べてくれます！
好き嫌いの多いピーマンも小さめに入れてみてもいいかも！



◆打ち豆入り洋風スープ◆

材料	4人分 (g)	作り方
ウインナー (ベーコンでも可)	40	① ウインナーは1cm幅に切り、白菜はざく切り、玉ねぎは半分に切りスライス、にんじんはいちょう切り、セロリは薄切りにする。 ② 油を熱し、ウインナーを入れて十分炒め、にんじん、玉ねぎを加えて軽く炒め、水を入れて煮る。 ③ 大麦、セロリ、白菜、打ち豆を順に入れて煮る。 ④ 調味料を加えて味をととのえてできあがり♪
打ち豆	16	
大麦丸粒 (湯で戻す)	12	
はくさい	80	
玉ねぎ	100	
にんじん	40	
セロリ	8	
油	適量	
コンソメ	4	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	400	

ふるさと福井の保存食である「打ち豆」は水戻しも必要ない、とても便利な食品です！
たんぱく質もとれて栄養満点！



◆さばのセサミケチャップソース◆

材料	4人分 (g)	作り方
さば	4切	①さばにでんぷんをまぶし、揚げる。
でんぷん	20	②ケチャップ、ソース、酒、砂糖、ごまを混ぜて
揚げ油	適量	加熱し、ソースを作る。
ケチャップ	大さじ2	③揚げたさばにソースをかけて完成!
中濃ソース	小さじ1	 <p>魚に合う、大人気のソースです。 市販のフライにかけても おいしいですよ!</p>
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
すりごま	大さじ1	

◆煮干しのスナック◆

材料	4人分 (g)	作り方
煮干し	25	①にんじんを千切りにする。
にんじん	12	②青のりとごま、薄力粉、砂糖、水を混ぜて衣を作る。
あおのり	0.6	③煮干しとにんじんを衣で和える。
ごま	2	④熱した油でカリカリに揚げて完成!
薄力粉	20	 <p>カルシウムたっぷりの煮干しが スナック感覚で食べられますよ。 手作りおやつにいかがですか?</p>
砂糖	小さじ1/2	
水	大さじ2	
揚げ油	適量	

◆大豆とじゃがいものミートソース煮◆

材料	4人分 (g)	作り方
豚ひき肉	80	①にんにく、しょうがは細かいみじん切りにし、
にんにく	0.8	にんじん、たまねぎをみじん切り、じゃがいもは一口大に
しょうが	1.6	切っておく。
油	適量	②鍋に油を入れ、にんにくとしょうがを炒め香りを出す。
にんじん	48	③ひき肉を入れてよく炒める。
たまねぎ	220	④火が通ったら、にんじんとたまねぎを加えて炒める。
じゃがいも	220	⑤じゃがいもと大豆を入れ、ひたひたになるくらい水を加えて
大豆水煮	72	煮る。
コンソメ	小さじ1	⑥コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ、ソースを入れて
ハヤシルウ	20	ハヤシルウを溶かしてしばらく煮込む。
トマトピューレ	大さじ1	⑦味を見て、塩で味をととのえて完成。
ケチャップ	大さじ2	 <p>大豆はミートソースとも相性ばつぐん! 和風の味付けが苦手な子も、これならたっぷり大豆を食べることができ ます。ごはんにもパンにもパスタにも 合う味付けです。</p>
ウスターソース	小さじ1	
塩	お好みで	