

# 学校給食レシピ 紹介します part 1 【人気メニュー】

## ☺ きなこ揚げパン

☺…このマークは、低学年の子でもお手伝いできそうなところについています。



材 料 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン(甘くないもの) 小さめ4つ</li> <li>・揚げ油(新しい油) 適量</li> <li>・きな粉 大さじ2~3</li> <li>・砂糖 大さじ2~3</li> <li>・塩 少々</li> </ul> <p>※パンが大きいと、油で揚げるときに大きな鍋が必要になるので、小さめがいいですよ。(おすすめのパンは、○熟ロール・おこし○コッペなど。ロールパンでもOK。)</p>	<p>【下準備】・きな粉と砂糖、塩を合わせておく…☺</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①油を170~180℃に熱し、パンを入れる。</li> <li>②箸を使って、途中、パンを上下逆にしたり転がしたりして、20~30秒程度、揚げる。(両面が少し焼き色がつく程度まで)</li> <li>③油をきって、熱いうちにきな粉をまぶしたらできあがり!</li> </ol> <p>★きな粉の代わりにミルクココア(調整ココア)やミルクココアをまぶすとココア揚げパンになります。</p> <p>○熟ロール・おこし○コッペなど。ロールパンでもOK。)</p>

## ☺ ソフト麺のミートソースかけ




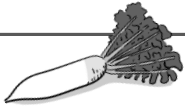
材 料 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフト麺 1人150~200g×4</li> <li>・豚ひき肉 100g</li> <li>・しょうが 少々</li> <li>・にんにく 少々</li> <li>・にんじん 1/2本(80g)</li> <li>・たまねぎ 中1個(220g)</li> <li>・油 小さじ2~3</li> <li>・塩こしょう 少々</li> <li>・トマトピューレー 大さじ3</li> <li>・ケチャップ 大さじ2~3</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・ウスターソース 小さじ1</li> <li>・ハヤシルウ 50~80g</li> <li>(・でん粉 大さじ1~2)</li> <li>・水 500~800cc</li> <li>(・砂糖 少々)</li> </ul>	<p>【下準備】・にんじんとたまねぎの皮をむく…☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうが・にんにく…みじん切り</li> <li>・にんじん・たまねぎ…粗みじん切り</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>①油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りがでたら、豚ひき肉を加えて、赤い部分がなくなるまで十分に炒める。</li> <li>②にんじん、たまねぎを順に加えて、よく炒め、塩こしょうをしてさらに炒め、水を加えて煮る。</li> <li>③あくをとり、野菜に火がとおったら、トマトピューレー、調味料をいれてさらに煮る。ハヤシルウを加えて溶けるまでよく混ぜる。 ※トマトピューレーは煮込んだトマトを裏ごしして旨味を濃縮したものです。トマトピューレーのかわりに生のトマト1/2個ほどを刻んでいれたり、カットトマト約100gを入れてもOK。</li> <li>④味を確認する。(とろみが足りない場合は水溶きでん粉でとろみをつける。)(トマトの酸味が気になる場合には、砂糖を少し加えてもいいです。)</li> <li>⑤ソフト麺を軽く温め、その上にソースをかけたたらできあがり!!</li> </ol> <p>※ソフト麺がなければ、かわりにゆでたスパゲッティや細いうどんにかけてもOK。</p>

## ☺ カレーライス



材 料 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん 適量</li> <li>・豚肉こまぎれ 100g</li> <li>・じゃがいも 大1個(200g)</li> <li>・たまねぎ 中1個(180g)</li> <li>・にんじん 1/2本(80g)</li> <li>・しょうが 少々</li> <li>・にんにく 少々</li> <li>・油 小さじ2~3</li> <li>・塩こしょう 少々</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・ウスターソース 小さじ1~2</li> <li>・ケチャップ 大さじ2~3</li> <li>・カレールウ 70~100g</li> <li>・水 500~800cc</li> </ul>	<p>【下準備】・にんじんとたまねぎの皮をむく…☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうが・にんにく…みじん切り</li> <li>・じゃがいも・たまねぎ…角切り</li> <li>・にんじん…厚めのいちょう切りまたは角切り</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>①油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りがでたら、豚肉を加えて、赤い部分がなくなるまで十分に炒める。</li> <li>②にんじん、たまねぎを順に加えて、よく炒め、塩こしょうをしてさらに炒め、水を加えて煮る。</li> <li>③じゃがいもを加えてさらに煮て、あくをとり、野菜に火がとおったら、調味料を加えてさらに煮て、カレールウを加えて溶けるまでしっかり混ぜて、味を確認する。</li> <li>④ごはんを食器にもりつけ、その上にカレーをかけたたらできあがり!</li> </ol> <p>※ルウは2種類くらいを混ぜて使うと、いつもより深い味わいになりますよ。</p>

## ☺ハンバーグのおろしソースかけ&煮込みハンバーグ

材 料 (4~5人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ひき肉 150g</li> <li>・豚ひき肉 100g</li> <li>□・たまねぎ 中1/2個 (100g)</li> <li>□・油 小さじ2</li> <li>□・乾燥パン粉 1/2カップ</li> <li>□・牛乳 (または水) 大さじ3</li> <li>・でん粉 小さじ1</li> <li>・塩こしょう 少々</li> <li>・油 大さじ1</li> </ul> <p>※ひき肉は牛と豚の合い挽き、牛肉だけ、豚肉だけなどお好みで選んでください</p>	 <p>【下準備】・たまねぎの皮をむく…☺ ・たまねぎ…みじん切り ・パン粉…牛乳 (または水) を加えて浸しておく…☺</p> <p>①フライパンに油を入れて、中火で熱し、たまねぎをしんなりするまで炒め、ボウルにとりだして粗熱をとる。</p> <p>②ボウルにひき肉、塩こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜる。…☺ 次に①のたまねぎ、牛乳に浸したパン粉、でん粉を加えてさらに混ぜる。…☺ (※牛乳を加えるのは、肉のくさみを消すためです) (※パン粉は、つなぎとなり、肉のうまみを吸収してジューシーに仕上げる役割もあります) (※全体をまとめるつなぎの卵のかわりにでん粉を使います)</p> <p>③②のたねを4等分し、両手で平らな楕円形に形を整える。…☺</p> <p>④フライパンに油を入れて、中火で熱し、③のたねの中央をくぼませ2~3分焼く。(※中央をくぼませると火が通りやすくなります)</p> <p>⑤焼き色がついたら裏返してフタをして、弱火で5~7分蒸し焼きにする。最後に竹串を刺して、透明な肉汁が出てきたら、ハンバーグの完成。</p>
<p>福井市の給食では、成型加工済みの冷凍ハンバーグを使っています。加工品は、卵や乳などのアレルギーの少ないものを選んでいきます。(上のレシピは、給食のものと同じような配合になっています。)</p>	
<p>《おろしソースかけ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根 100g</li> <li>・酒 大さじ1/2</li> <li>・砂糖 小さじ1~2</li> <li>・しょうゆ 大さじ1/2~1</li> <li>・みりん 小さじ1~2</li> <li>・水 80~100cc</li> </ul>	<p>《おろしソースかけ》</p>  <p>①大根の皮をむき、大根おろしをつくる。</p> <p>②鍋に水、調味料を入れて煮立たせ、ハンバーグを入れて加熱する。途中、スプーンでハンバーグにソースをかけながら、煮込む。</p> <p>③ハンバーグをお皿に盛り付け、煮汁の中に大根おろしを加えて、軽く煮込み、ハンバーグにソースをかけたら できあがり！</p> <p>※大根おろしが苦手な場合は、はじめからハンバーグと一緒に煮込んでもOK</p>
<p>《煮込みハンバーグ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケチャップ 大さじ5</li> <li>・ウスターソース 大さじ1.5</li> <li>・砂糖 小さじ1~2</li> <li>・水 100cc</li> </ul>	<p>《煮込みハンバーグ》</p> <p>①鍋に水、調味料を入れて煮立たせ、ハンバーグを入れて加熱する。途中、スプーンでハンバーグにソースをかけながら煮込む。</p> <p>②ハンバーグをお皿に盛り付け、ソースをかけたら できあがり！</p> <p>※お好みで、トマト、なす、きのこなどを加えて煮込んでもいいですよ♪</p>

## ☺フルーツミックス

材 料 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・みかん缶 80~100g</li> <li>・パイナップル缶 80~100g</li> <li>・黄桃缶 80~100g</li> </ul> <p>※パイナップルと黄桃は一口大に切れてものを選ぶと包丁を使わずに簡単に作ることができます♪</p> <p>※お好みでナタデココやアロエを加えてもいいですね♪</p>	<p>【下準備】・缶詰のフタをあける…☺ (フタで手を切らないように注意！)</p> <p>①フタを開けた缶詰の中から、フルーツだけをスプーンですくい、ボウルに入れる…☺</p> <p>②フルーツを全部ボウルに入れたら、スプーンで混ぜて…☺、できあがり！ (食べるまでの間、ラップをして、冷蔵庫で冷やしておく、おいしく食べることができますよ♪)</p>

お料理をする前には、石けんできれいに手を洗いましょう♪

