

簡単♪栄養満点！



給

食

レ

シ

ピ

集

Ver.5

令和五年四月十七日 更新



京都市の中学校給食（選択制）のレシピを紹介しています。
わたしたち栄養士が特におすすめする献立ですので、
お弁当の1品や、ご家庭でも、ぜひ作って味わってください。

京都市教育委員会 体育健康教育室
（中学校給食担当）

目 次

◎…特に人気のあるメニューです！

(平成 31 年 4 月 1 日更新)

P.1 ひじきそぼろ丼の具

P.2 高野豆腐とささみのごまだれあえ

P.3 海草ともやしのごまいため

◎P.4 チキンのアングレス

P.5 鰯の煮付け

P.6 水菜の炊いたん

P.7 万願寺とうがらしのじゃこいため

(令和 3 年 3 月 12 日更新)

P.8 ピーマンのおかか煮

P.9 小松菜と油揚げのガーリックいため

P.10 白菜のやわらか煮

◎P.11 鯖のしょうが煮

P.12 きんぴらごぼう

P.13 なめたけ煮

P.14 人参とセロリのマスタードあえ

P.15 れんこんとひき肉の甘辛いため

P.16 肉みそ

(令和 3 年 10 月 18 日更新)

P.17 切干大根のごまあえ

P.18 豚肉と万願寺とうがらしのいためもの

◎P.19 黒豆の五目煮

P.20 こんにゃくの土佐煮

◎P.21 ほうれん草とコーンのソテー

(令和 4 年 3 月 15 日更新)

P.22 豚肉と大根の照り煮

P.23 シナモンかぼちゃ

P.24 ごぼうのいためサラダ

P.25 さばそぼろ

P.26 白菜のおかか煮

★P.27 だしのとり方

(令和 5 年 4 月 17 日更新)

◎P.28 ビビンバ

◎P.29 えびマヨ

◎P.30 えびチリ

P.31 切干大根の中華味

P.32 さつまいものごまサラダ

P.33 さつまいもとりんごの重ね煮

◎P.34 えのきと人参のさっぱりいため



ひじきそぼろ丼の具

<材料（4人分）>

- 鶏ひき肉…120g
- 玉ねぎ…80g（1/2個）
- 人参…20g（1/8本）
- 乾燥ひじき…12g（大さじ4）
- にんにく…1.6g（チューブ3cm位）
- しょうが…1.6g（チューブ3cm位）
- 油…小さじ1

（A）

- 三温糖…大さじ2
- こいくちしょうゆ…小さじ3/4
- 料理酒…小さじ1
- 本みりん…小さじ1
- みそ…小さじ4



●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② ひじきは戻して十分に水気をきっておく。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ 油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、鶏ひき肉、人参、ひじき、玉ねぎの順に炒める。
- ⑤ Aを加えて、汁気を飛ばすように仕上げる。



鉄が多く含まれるひじきを使った、生徒にも好評の一品です。ひじきが苦手な人でも、あまからい味つけの丼の具にすることで、もりもり食べられます。

高野豆腐とささみのごまだれあえ

<材料（4人分）>

- ・高野豆腐(小さめのもの)…40g
- ・鶏ささみ…80g（2本）
- ・人参…40g（1/4本）
- ・しめじ…60g（1/2袋）
- ・青ねぎ…20g
- ・白ごま…大さじ2



(A)

- ・かつおだし…1カップ
- ・砂糖…小さじ2
- ・本みりん…小さじ1
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1

(B)

- ・ねりごま…大さじ3
- ・砂糖…小さじ2
- ・本みりん…小さじ1
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1



<作り方>

- ① 人参はせん切り、青ねぎは小口切りにする。
しめじは小房にわける。
- ② 高野豆腐は戻して、水気をきっておく。鶏ささみは茹でてほぐす。
- ③ A で人参、しめじを煮る。
- ④ ②を加えて煮含める。
- ⑤ ④の汁気がなくなったら、Bを加え、最後に青ねぎ、ごまを加えて仕上げる。



生徒だけでなく、給食試食会で保護者の方からも好評のメニューです。B の調味料を市販のごまだれで代用するのもOK！

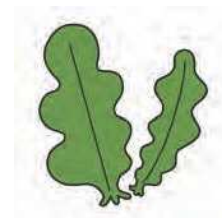
●()内の分量は目安量です。

海草ともやしのごまいため

<材料（4 人分）>

- カットわかめ…2g（大さじ 1）
- 太もやし…200g（1 袋）
- 人参…40g（1/4 本）
- ごま油…小さじ 1/2
- 白ごま…小さじ 1・1/2
- 砂糖…小さじ 1
- うすくちしょうゆ…小さじ 1・1/2

●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① わかめは戻し、しっかり水きりをしておく。
もやしは食べやすいように 5cm 程で包丁を入れておく。
人参はせん切りにする。
- ② 人参ともやしは別々に茹でて、水気をきっておく。
- ③ ごま油を熱し、人参を炒めてやわらかくになったら、
もやし、わかめを加えて炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆを加えてなじませ、最後にごまを入れて
仕上げる。



Point

カルシウムの吸収を助ける**ビタミンK** が豊富な海藻類を使った一品です。わかめや下茹でした野菜の水気をしっかりきってから炒めることがポイントです。

チキンのアングレス

<材料（4人分）>

- ・鶏もも肉…240g（1枚）
- ・食塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・料理酒…小さじ1

（A）

- ・片栗粉…大さじ3と1/2
- ・小麦粉…大さじ1
- ・揚げ油…適量
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・ウスターソース…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1と1/2
- ・水…大さじ2
- ・片栗粉…小さじ1/3

●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ② Aを合わせた衣を肉にしっかりつけて、中まで火が通るように揚げる。
- ③ ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水を合わせて煮立て、水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③に②を加えてからめて仕上げる。



揚げた鶏肉にトマト味のたれをからめた、生徒にも大好評の献立の一つです。しっかりとした味つけなので、ご飯にも良く合います。鶏肉を、豚肉や、鱈（たら）などの白身魚に変えても、おいしくいただけます。

かれい 鰺の煮付け

<材料（4人分）>

- かれい…4切れ（240g）

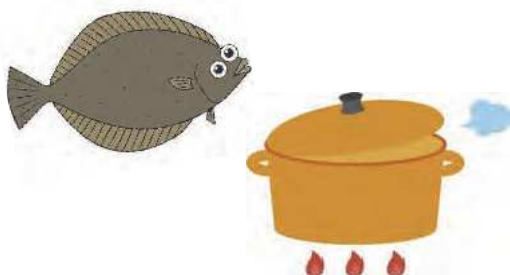
（A）

- 砂糖…大さじ3
- 本みりん…大さじ2と1/2
- 料理酒…大さじ2と1/2
- こいくちしょうゆ…大さじ1と1/2
- うすくちしょうゆ…大さじ3
- かつおだし…260cc



<作り方>

- ① かつおだしにAを加えて煮立て、かれいを入れて弱火でじっくりと（10～15分ほど）煮る。



鰺は年中手に入れやすく、**たんぱく質**が多く含まれ、脂肪が少ないヘルシーな魚です。淡白な味の魚ですが、少し濃いめの煮汁で煮付けにすると、ご飯がすすんでおいしいですよ。夕食の一品にいかが？

水菜の炊いたん

<材料（4人分）>

- 水菜…240g（1袋）
- 人参…80g（1/2本）
- 本みりん…小さじ2
- うすくちしょうゆ…大さじ1
- かつおだし…120cc

●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① 水菜は3cm長さに切り、さっと茹でて冷水に放して十分に水きりしておく。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ かつおだしにみりん、しょうゆを加えて煮立て、人参を加えて煮、最後に水菜を加え、火を通して仕上げる。



京野菜の水菜をつかった地産地消の献立です。
京都など関西では、だし汁で食材を炊いたものを「炊いたん」といいます。水菜のしゃきしゃきとした食感とだしや素材の味を楽しめる一品です。

万願寺とうがらしのじゃこいため

<材料（4 人分）>

- 万願寺とうがらし…100 g（8 本）
- しらす干し…6 g（大さじ1）
- 油…小さじ1/4
- うすくちしょうゆ…小さじ1/2

●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① 万願寺とうがらしは、へたと種をとり2 cm長さに切る。
- ② しらす干しは流水でさっと洗い、十分に水気をきっておく。
- ③ 油を熱し、しらす干しを炒め、万願寺とうがらしを加えてさらに炒める。
- ④ しょうゆを加えて仕上げる。



Point

京野菜の万願寺とうがらしを使った地産地消の献立です。万願寺とうがらしをピーマンで代用してもおいしいです。お弁当の隙間埋めにもぴったり！しらす干しによって塩分が違うので、味をみて、しょうゆの量を調整してください。

ピーマンのおかか煮

〈材料（4 人分）〉

- ピーマン…6 個
- サラダ油…小さじ1
- 濃口醤油…小さじ2
- みりん…小さじ1 と 1/2
- かつおぶし…5 g（小袋1 パック）



●（ ）内の分量は目安量です。



〈作り方〉

- ① ピーマンは半分に切って種をとってあらい、縦にせん切りにする。
- ② フライパンを温め、サラダ油を入れてから、中火でピーマンをいためる。
- ③ ピーマンに火が通ったら、濃口醤油・みりん・かつおぶしを加えて仕上げる。

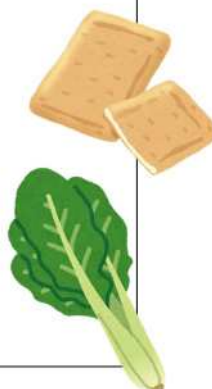


ピーマンを使った作り置きにもピッタリの献立です。
夏に食欲が落ちても食べやすい味付けに
しています。ピーマンだけでなく、京野菜の
万願寺とうがらしや、通年手に入りやすいキャベツでも
おいしいです。

小松菜と油揚げのガーリックいため

〈材料（4人分）〉

- ・小松菜…250g（1束）
- ・油揚げ…50g（1/2枚）
- ・にんにく…1/2片
- ・サラダ油…小さじ1
- ・淡口醤油…小さじ1
- ・食塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々



〈作り方〉

- ① 小松菜は3cm程の長さに切り、さっとゆでておく。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、中火で小松菜を炒める。
- ③ ②に油揚げを加えてさらに炒め、塩・こしょう・しょうゆで味付けをして仕上げる。

●（ ）内の分量は目安量です。



カルシウムが豊富な小松菜と油揚げを
組み合わせた献立です。

小松菜は茎→葉の順番に生のまま加えても
良いです。より、食感が楽しめますよ。

白菜のやわらか煮

〈材料（4人分）〉

- ・白菜…1/8玉（250g）
- ・豚肉（薄切り）…80g
- ・しょうが…1.5g
- ・淡口醤油…大さじ1
- ・料理酒…小さじ1
- ・だし汁★…50cc

●（ ）内の分量は目安量です。

★だしのとり方

削り節…2g，水…80cc

- ①水を沸騰させ、削り節を入れ、火を止める。
- ②削り節が鍋の底に沈めば、ざるやキッチンペーパーなどでこす。

※こす時には、削り節をしぼらないようにしましょう。雑味が出てしまいます。

〈作り方〉

- ①白菜は2cm幅に切る。
しょうがはすりおろす。
- ②鍋にだし汁・しょうゆ・料理酒・
しょうがを入れて煮立てる。
- ③豚肉⇒白菜の順に加えて、白菜が柔らかくなるまで煮込む。



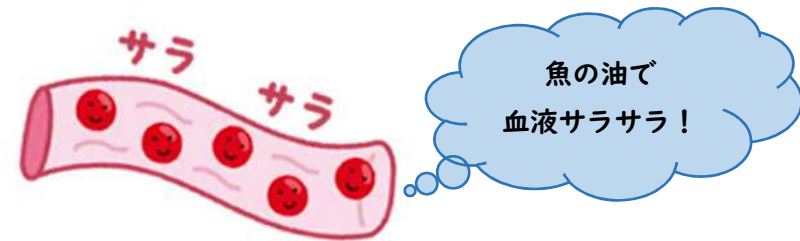
給食では削り節でだしをとっています。

白菜から水分が出るので、少しのだし汁でも煮込めます。白菜・豚肉をじっくり煮込むことで味がよくしみておいしくなります。冬が旬の白菜を使った寒い日におすすめの献立です。

鯖のしょうが煮

〈材料（4人分）〉

- 鯖（切り身）…4枚
- しょうが…4g
- 三温糖…大さじ2（砂糖でもよい）
- 料理酒…大さじ2
- 濃口醤油…大さじ2強
- 水…3/4カップ



〈作り方〉

- ① しょうがをせん切りにする。
- ② 鍋に三温糖・料理酒・しょうゆ・水を入れ、煮立てる。
- ③ しょうが・鯖を入れて、弱火でじっくり煮含める。



「魚は苦手だけど、おいしかった」と、生徒からも好評の献立です。魚の調理はハードルが高い・・・と感じている方も、調味料を合わせたら、あとは煮込むだけなので手順も少なく、意外と簡単です。切り身が重ならないようにフライパンで煮込むのもおすすめ。

きんぴらごぼう

〈材料（4人分）〉

- ごぼう…150g
- 人参…60g（1/2～1/3本）
- サラダ油…小さじ1
- 濃口醤油…小さじ2
- 三温糖…小さじ2（砂糖でもよい）
- 料理酒…小さじ1
- 白ごま…小さじ2



〈作り方〉

- ① ごぼうは、ささがきにしておく。
- ② 人参は、千切りにしておく。
- ③ フライパンを温め、油を入れてから、ごぼう・人参を炒める。
- ④ 火が通ったら、濃口醤油・三温糖、料理酒を加えて、水気がなくなるまで炒め、最後に白ごまを入れて仕上げる。



Point

作り置きのおかずにおすすめです。

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもいいですね。

ごぼうのささがきは、ピーラーを使ったり、

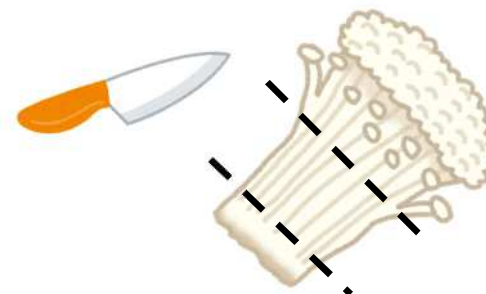
水煮を使うと時短にもなります。

なめたけ煮

〈材料（作りやすい分量）〉

- えのき…1 パック（約 100 g）
- 料理酒…大さじ 1/2
- 本みりん…小さじ 1
- 濃口醤油…小さじ 1
- 薄口醤油…小さじ 1

●（ ）内の分量は目安量です。



〈作り方〉

- ① えのきは石づきを切りおとし、さらに半分ほどの長さに切っておく。
- ② 鍋に調味料を全て入れて、煮立たせる。
- ③ えのきを入れて、少ししんなりするまで煮る。



ごはんとの相性が抜群です。手早くできるので、時間がない時にもおすすめです。年中手に入る食材なので、作り置きしておくと、あと1品何か欲しい！という時にも便利です。

人参とセロリのマスタードあえ

〈材料（4人分）〉

- ・人参…160g（1本）
- ・セロリ…40g（茎 1/2 本分）
- ・サラダ油…小さじ 1/2
- ★りんご酢…大さじ 1
- ★砂糖…大さじ 2
- ★食塩…ひとつまみ
- ★粒マスタード…小さじ 1/2



〈作り方〉

- ① 人参はせん切り、セロリは荒いみじん切りにする。
- ② フライパンを温め、油をひいて、人参・セロリを中火で炒める。
- ③ ★の調味料を合わせ、よく混ぜておく。
- ④ ②に火が通ったら、③を入れ、よく混ぜて仕上げる。



ビタミン A を豊富に含んだ人参と
ビタミン C・E を豊富に含んだセロリを
組み合わせた献立です。免疫力アップに効果的な
ビタミン^{エース}ACEが揃うおすすめの献立です。

れんこんとひき肉の甘辛いいため

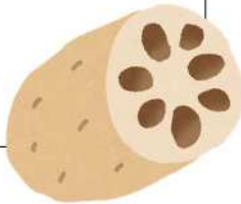
〈材料（4 人分）〉

- れんこん…150g
- 豚ひき肉…50g
- たまねぎ…110g（小1玉）
- サラダ油…小さじ1/2
- ★濃口醤油…小さじ2
- ★三温糖…大さじ1（砂糖でもよい）
- ★本みりん…小さじ1
- ★料理酒…小さじ1と1/2
- 白ごま…6g

●（ ）内の分量は目安量です。



れんこんはビタミンCを豊富に含んでいます。
熱に弱いビタミンCですが、れんこんは
でんぷん質が多いため壊れにくく、効率よく
吸収することができます。



〈作り方〉

- ① れんこんは5mm程のいちよう切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② たまねぎはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ・れんこんを加え炒める。
- ④ ③に火が通れば、★で調味し、汁気なくなるまで炒め、最後にごまを加えて仕上げる。

肉みそ

〈材料（4人分）〉

- ・大豆水煮…150g（1袋）
- ・豚ひき肉…100g
- ・青ねぎ…1/2本（50g）
- ・サラダ油…小さじ1
- ・みそ…大さじ2と1/2
- ・砂糖…大さじ2と1/2
- ・いりごま…大さじ1

●（ ）内の分量は目安量です。



大豆には、たんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維など豊富な栄養が含まれています。

生徒からも「大豆料理が苦手だけどこれは大好き」という声も。ぜひ、ご飯と一緒にどうぞ。



〈作り方〉

- ① 青ねぎは小口切りにする。
- ② みそと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- ④ 豚ひき肉に火が通れば、大豆水煮を加えてよくなじませ、青ねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ 全体になじんだら、②を加えて、いりごまをふってさらに火を通して仕上げる。

切干大根のごまあえ

〈材料〉

- ・切干大根…1袋(30g)
- ・人参…1/2本(60g)
- ・まぐろフレーク…1缶(70g)
- ・だし汁…3/4カップ(150cc)
- ・砂糖…大さじ1・1/3
- ・本みりん…大さじ2/3
- ・濃口醤油…小さじ2・1/2
- ・薄口醤油…小さじ1・1/3
- ・ねりごま…大さじ2
- ・白ごま…大さじ2



● () 内の分量は目安量です。



Point

切干大根を使った作り置きにもピッタリの献立です。
まぐろフレークは油漬でも水煮でもOKです。
ねりごまの代わりに、調味料を半分から2/3程度減らして
市販のごまだれやドレッシングで代用すると手軽に
仕上がります。

〈作り方〉

- ① 切干大根は戻してから3cm程の長さに切る。
人参は千切りにする。まぐろフレークは軽く油を
きってほぐしておく。
- ② だし汁に半量の砂糖・みりん・しょうゆを入れて、
切干大根と人参を煮る。
- ③ まぐろフレークを加えてさらに煮含め、全体に
なじませたら煮汁を飛ばす。
- ④ 汁気がなくなったら、残りの砂糖・みりん・しょうゆ
とねりごまを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 全体になじんだら、最後に白ごまを加えて火を通して
仕上げる。



豚肉と万願寺とうがらしのいためもの

〈材料（４人分）〉

- ・豚肉（スライス or 小間切れ）…200g
 - ・料理酒…小さじ1
 - ・薄口醤油…小さじ2
 - ・しょうが…4g
 - ・油…適量
 - ・玉ねぎ…100g
 - ・万願寺とうがらし…100g
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・本みりん…小さじ1
 - ・濃口醤油…大さじ1
- A
- B

●（ ）内の分量は目安量です。



〈作り方〉



- ① Aを合わせて豚肉にもみこみ，30分ほどおいてなじませる。
- ② 玉ねぎはくし切り，万願寺とうがらしはひと口大に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し，①を炒める。
- ④ 肉の色が変われば，玉ねぎを加えて炒めて，さらに万願寺とうがらしを加える。
- ⑤ 全体に火が通れば，Bで味付けして仕上げる。



京野菜のひとつである万願寺とうがらしを使用した献立です。万願寺とうがらしをピーマンで代用することもできます。さらに，短時間で作るなら，玉ねぎを電子レンジ（500w）30秒ほど加熱すると火の通りが早くなり，時短にもなりますよ。

黒豆の五目煮



〈材料（4 人分）〉

- ・鶏もも肉…50g
- ・ちくわ…50g
- ・人参…1/2本（60g）
- ・板こんにゃく…50g
- ・三温糖…大さじ2・1/3
- ・濃口醤油…大さじ1・1/2
- ・本みりん…小さじ1
- ・水…1・1/2カップ
- ・黒豆（蒸し）…1袋（100g）

●（ ）内の分量は目安量です。



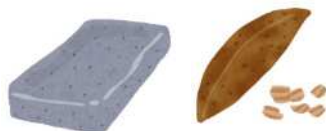
〈作り方〉

- ① 鶏肉はひと口大，ちくわは半月切り，人参・板こんにゃくは小さめの角切りにする。
- ② 板こんにゃくを下茹でする。
- ③ 水，半量の三温糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て，鶏肉を煮る。
- ④ 鶏肉の色が変われば，人参，ちくわ，板こんにゃく，黒豆を加えてさらに煮る。
- ⑤ 全体がなじんできたら，残りの三温糖・しょうゆ・みりんを加えて火を弱めて煮含める。



黒豆は蒸し豆を使うと戻す手間が省けてます。材料を順番に入れて煮込めばできあがり！三温糖は上白糖でも代用できます。豆製品は，不足しがちなカルシウムや鉄の補給にもなります。鶏肉やちくわのうま味も一緒に味わえるおすすめの献立です。味を見て薄いようであれば，しょうゆ・三温糖を大さじ1/2程度足してもOK！

こんにゃくの土佐煮



〈材料（8人分）〉

- 板こんにゃく…1袋（200g）
- 本みりん…小さじ1
- 薄口醤油…小さじ1弱
- 花かつお…大さじ1

〈作り方〉

- ① 板こんにゃくは色紙（1.5cm程度）に切り、下茹でする。
- ② 鍋にみりん・しょうゆを入れて煮立てて、①を加えて、炒りつける。
- ③ ②に花かつおを加えて、混ぜ仕上げる。



こんにゃくには食物繊維が豊富に含まれています。

あと1品追加したいときに、短時間で作ることができます。

こんにゃくは、スプーンで一口大に切るのもいいですよ。

下茹ですると臭みが抜けて、味がしみこみやすく歯ごたえもよくなります。（ただし、かたくなるので注意してください。）

お弁当の1品にもぜひお試しください。

ほうれん草とコーンのソテー

〈材料（4人分）〉

- ・ほうれん草…1束（240g）
- ・サラダ油…小さじ1/2
- ・コーン…50g
- ・こしょう…ひとつまみ
- ・薄口醤油…小さじ1・1/2

〈作り方〉

- ① ほうれん草はさっとゆでた後、3cm程の長さに切る。
- ② フライパンを熱し、油を入れてなじませ、コーン、ほうれん草の順に炒める。
- ③ ②をこしょう、しょうゆで味付けをして仕上げる。



Point

ほうれん草はカルシウムや鉄が豊富に含まれています。
ほうれん草は下茹でして水にさらしておくと良いです。
コーンを入れることで、彩りも良くなります。
お弁当の1品にもおすすめです。

豚肉と大根の照り煮

〈材料（4人分）〉

- ・大根…240g（1/3本）
- ・人参…60g（1/2本）
- ・しょうが…2g
- ・油…小さじ1/2
- ・豚肉…120g（スライス）
- ・水…1カップ
- ・三温糖…小さじ1
- ・本みりん…小さじ1/2
- ・料理酒…小さじ1
- ・濃口醤油…小さじ1
- ・薄口醤油…小さじ1/2

●（ ）内の分量は目安量です。



Point

大根にはビタミンCが豊富に含まれています。

豚肉を使用しているので、満足感もUP！

あくをとりながら煮込むことで、豚肉の臭みがなく仕上がります。三温糖は上白糖でも代用できます。

〈作り方〉



- ① 大根は1.5cmほどの厚めのいちよう切り、人参は5mmほどの薄めのいちよう切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油・しょうがを入れて熱し、香りがでたら、肉を炒める。
- ③ 肉の色が変われば、人参を加えて炒め、水と大根を加えて、あくをとりながら、弱火で煮込む。
- ④ ③がほとんどやわらかくなれば、三温糖・みりん・料理酒・しょうゆの順に入れて調味し、煮含めて仕上げる。



シナモンかぼちゃ

〈材料（4人分）〉

- ・かぼちゃ…150g（1/8個）
- ★水…大さじ1
- ★バター…10g
- ★砂糖…大さじ1
- ★食塩…ひとつまみ
- ・シナモン…適量

●（ ）内の分量は目安量です。



〈作り方〉



- ① かぼちゃは、わたと種をスプーンで取り除き、電子レンジ（600W）5分ほど加熱し、柔らかくなれば2～3cmの角切りにする。
- ② ①に★を混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約2分加熱し、少し潰すように混ぜる。
- ③ ②にお好みでシナモンを振りかけ、混ぜ合わせたら出来上がり。



箸休めやスイーツにもおすすめの一品を、レンジ調理にアレンジして紹介します。かぼちゃは固くて細かいカットが大変ですが、先に電子レンジで加熱することで切りやすくなります。ペースト状に仕上げてトーストや餃子の皮に包んでかぼちゃパイ風にするなどアレンジも楽しめます。

ごぼうのいためサラダ



〈材料（4人分）〉

- ・まぐろフレーク…70g（1缶）
- ・ごぼう…1本（120g）
- ・人参…1/2本（60g）
- ・ひまわり油…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・薄口醤油…小さじ1
- ・白ごま…小さじ1

〈作り方〉

- ① まぐろフレークは油を軽く切る。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。人参はせん切りにする。
- ③ ごぼう・にんじんをそれぞれ茹でる。
- ④ 油を熱し、ごぼう・にんじん・まぐろフレークの順に炒め、こしょう・しょうゆで調味する。
- ⑤ ④にごまを加えて火を通して仕上げる。

●（ ）内の分量は目安量です。



ごぼうは秋から冬にかけておいしくなります。食物繊維が豊富に含まれ、おなかの調子を整える働きがあります。ごぼうのさがきはピーラーでもできますよ。まぐろフレークは油漬でも水煮でもOKです。

さばそぼろ



〈材料（作りやすい分量）〉

- さば水煮…150g（1缶分）
- 三温糖…小さじ1
- 本みりん…大さじ1/2
- 料理酒…小さじ1
- 濃口醤油…小さじ1/2

〈作り方〉

- ① さばの水煮は、軽く水気をきり、ほぐしておく。
- ② 鍋に三温糖・本みりん・料理酒・しょうゆを煮立て、①を入れて煮る。
- ③ 全体になじんだら、汁気がなくなるまで炒りつけて仕上げる。



Point



丹後地方では、ハレの日のちらしずしにかかせない「さばそぼろ」です。缶詰めで手軽に作ることができます。商品により内容量が異なるので、調味料は味見をしながら使用量に合わせて調整してください。給食では、ちらしずしにできるように組み合わせていますが、もちろんご飯にもよく合いますよ。

白菜のおかか煮



〈材料（4人分）〉

- ・白菜…240g（5枚）
- ・人参…30g（1/3本）
- ・だし汁…1/2カップ
- ・濃口醤油…大さじ1
- ・みりん…小さじ1/2
- ・花かつお…3g（約1/2パック）



〈作り方〉

- ① 白菜はさっと茹で、2cm程の長さに切り、水気をよくきっておく。
- ② 人参はせん切りにしてさっと茹でる。
- ④ 鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て①・②を煮る。
- ⑤ 仕上げに花かつおを少しずつ加え、全体によくなじませて仕上げる。

Point

白菜は大きさにより、重さが異なります。
使用量に合わせて調味料を調整してください。
ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなどで代用して
作ることもできます。花かつおは固まりやすいので、
少しずつ混ぜながら入れてください。

だしのとり方

～昆布だし～

〈材料200ml分〉

- 水…220ml（蒸発分を含む）
- 昆布…4g（水の2％）

〈作り方〉

- ① 昆布はぬれ布巾でふき、鍋に昆布と水を入れ、30分以上つける。
- ② ①を火にかけ、沸騰直前に、昆布に気泡が付いたら、取り出す。



～かつおだし～

〈材料200ml分〉

- 水…220ml（蒸発分を含む）
- かつおぶし…4g（水の2％）



〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰したら、火を消す。かつお節が沈むまで、そのまま置いておく
- ③ かつお節が沈んだら、ざるにキッチンペーパーをしいて、静かにこす。

～手軽なだし(水出し)～

〈材料1L分〉

- 水…1L
- とりたいだし…10g（水の1％）

（干しえび・昆布・煮干し・干しいたけ・かつお節など）

〈作り方〉

- ① 水1L＋とりたいだし10gを容器に入れて、5時間ほどつけておく。

※使う時は必ず加熱してくださいね。



和食のおいしさは「だし」にあり！

和食のおいしさのポイントは、うま味たっぷりの「だし」です。だしのうま味を活用することは、減塩にもつながります。水出しでとるだしはあっさりとした味わいに、煮だしてとるだしはより濃厚なうま味をじっくり引き出せます。料理に合わせて、手軽にだしを取ってみてください。

ビビンバ

● () 内の分量は目安量です。

<材料 (4 人分)>

野菜のナムル

- ほうれん草…120g(1/2 束)
- 人参…20g(1/4 本)
- 大豆もやし…140g

(A)

- うすくちしょうゆ…大さじ 1/2
- コチュジャン…小さじ 1 弱
- 白ごま…小さじ 1/2
- ごま油…小さじ 1/2

いり卵

- 鶏卵…4 個
- うすくちしょうゆ…小さじ 1
- 油…小さじ 1



Point

給食のように 3 種類のおかずを別々に盛り付ける調理法です。

さらに手軽に作れるアレンジバージョンを食育通信で紹介していますのでこちらも参考に！

肉そぼろ

- 豚ひき肉…120g
- にんにく…1.5g(チューブ 3cm 位)
- しょうが…1.2g(チューブ 2cm 位)
- 料理酒…小さじ 1

油…小さじ 1

(B)

- 砂糖…小さじ 1 と 1/2
- みりん…小さじ 1
- こいくちしょうゆ…小さじ 1/2
- 赤みそ…大さじ 1/2
- 白ごま…小さじ 1



<作り方>

- ① ほうれん草はよく洗い、根を落として 3cm 程の大きさに切って水にさらしてあく抜きする。(1~2 分)
- ② 人参はせん切りに、大豆もやしは 3cm 程の大きさに切って、別々にゆでておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①②を炒め、A で調味し、ごまを加えて仕上げたら、できた野菜のナムルをフライパンから取り出しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを入れ香りをつけ、ひき肉、料理酒を加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら B を加えて最後にごまを加えて仕上げたら、できた肉そぼろをフライパンから取り出しておく。
- ⑥ 卵をよく溶き、うすくちしょうゆと混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンに油を熱し、⑥を流し入れて、いり卵を作る。
- ⑧ ③⑤⑦をご飯の上にのせてできあがり。

えびマヨ

<材料（4人分）>

- むきえび…240g
- 料理酒…小さじ2
- 小麦粉(打ち粉用)…小さじ1

(A)

- 卵…1個
- 水…大さじ1
- 小麦粉(衣用)…大さじ2
- 片栗粉(衣用)…大さじ2
- 揚げ油…適量

(B)

- マヨネーズ…1/2カップ
- トマトケチャップ…小さじ1
- ヨーグルト…大さじ1/2
- 水あめ…小さじ2

(砂糖…小さじ2でも可)

● () 内の分量は目安量です。

<作り方>

- ① むきえびは背わたをとって、料理酒につけておく。
- ② えびの水気をきり、小麦粉をまぶし、Aを合わせた衣をつけて、油で揚げる。
- ③ Bをよく混ぜ合わせてから、鍋に火をつけ、分離しないように混ぜながら弱火で火を通す。
- ④ お皿に②を盛って、上から③をかける。



昔から生徒に大人気の「えびマヨ」。切りものがないので、揚げてしまえばあとは簡単に作ることができます。

ソースに水あめを使用することでつやが出て、まろやかに仕上がります。水あめがなければ砂糖半量で代用できますよ♪

えび千り

● () 内の分量は目安量です。

<材料 (4 人分) >

- むきえび…240g
- 料理酒…小さじ 2
- 小麦粉…小さじ 1

(A)

- 卵…1 個
- 水…大さじ 1
- 小麦粉(衣用)…大さじ 2
- 片栗粉(衣用)…大さじ 2
- 揚げ油…適量
- にんにく…3g(チューブ 6cm 位)
- しょうが…1g(チューブ 2cm 位)
- 白ねぎ…80g(2/3 本)
- 油…小さじ 1/5

(B)

- トマトケチャップ…大さじ 4
- トウバンジャン…少々
- 料理酒…大さじ 1/2
- 砂糖…大さじ 1
- こいくちしょうゆ…小さじ 1 弱
- 米酢…小さじ 1
- 鶏がらスープの素…0.3g
- 水…1/4 カップ

Point

給食では、辛さが控えめですが、
お好みでトウバンジャンの量を調節して
ください。にんにく、しょうがは、チューブ
タイプのものでも代用できます。



<作り方>

- ① むきえびは背わたをとって、料理酒につけておく。
- ② えびの水気をきり、小麦粉をまぶし、Aを合わせた衣をつけて、油で揚げる。
- ③ にんにく、しょうが、白ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンを火にかけ、油をなじませ、にんにく、しょうがを加えて、香りがついたら、白ねぎを加えて炒め、Bで調味する。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を通して仕上げる。
- ⑥ ②に⑤をかけて完成。

切干大根の中華味

<材料（4人分）>

- ・切干大根…30g(1袋)
- ・つきこんにゃく…60g
- ・ごま油…小さじ1
- ・豚肉(スライス)…40g
- ・料理酒…大さじ1/2

(A)

- ・砂糖…大さじ1
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1強
- ・トウバンジャン…少々
- ・だし汁…80cc

●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① 切干大根は戻して(下記参照)から3cm程の長さに切る。
- ② つきこんにゃくはゆでて3cm程の長さに切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変われば料理酒を加え、①②を加えてさらに炒める。
- ④ ③にだし汁を加えて煮、Aで調味する。



戻し方の極意

切干大根は、重量に対し、4～7倍の水またはぬるま湯に浸して戻しましょう。戻した後に絞ってしっかり水気をとることで切干大根のシャキシャキした触感を楽しむことができます。

さつまいものごまサラダ

<材料（4人分）>

・さつまいも…120g(1/2本)

(A)

- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1/2
- ・白ごま…大さじ1

●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① さつまいもは皮つきのままよく洗い、電子レンジ(600W)で5分程加熱し、柔らかくなれば厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ② Aを混ぜて、①と混ぜ合わせる。



すごい、さつまいもの皮！

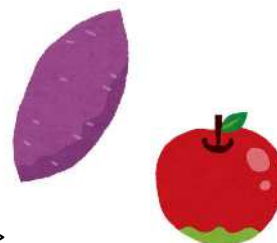
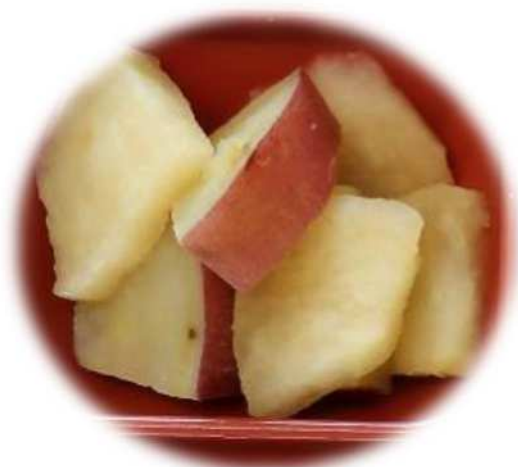
給食でも、さつまいもは皮つきのまま使っています。さつまいもの皮には、便通をよくする食物繊維や、生活習慣病を予防するポリフェノールが多く含まれます。

さつまいもといんごの重ね煮

<材料（作りやすい分量）>

- さつまいも…300g(1 本)
- りんご…300g(1 個)
- 水…3/4 カップ
- 砂糖…大さじ 3 強
- バター…20g

●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① さつまいもは、電子レンジ(600W)で 5 分程加熱し、柔らかくなれば厚さ 1cm のいちよう切りにする。
- ② りんごは、皮をむいて厚さ 1cm のいちよう切りにして塩水につける。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、弱火で②を煮る。
- ④ りんごがしんなりすれば、③に①を混ぜ合わせて煮る。
- ⑤ ④にバターを入れて溶かし、よくなじませて仕上げる。



アレンジに挑戦！

-アップルスイートポテトパイ-

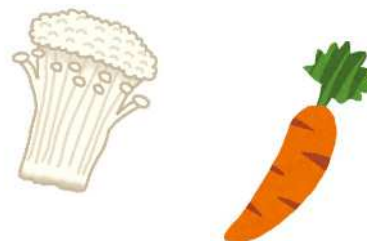
作り方⑤でじっくり煮続け、柔らかくなったさつまいもをつぶし、ペースト状にします。これをパイシートで包み、オーブンで焼くとアップルスイートポテトパイが作れますよ♪ぜひ試してみてくださいね☆

えのきと人参のさっぱりいため

<材料（作りやすい分量）>

- えのきだけ…100g(1 袋)
- 人参…40g(1/4 本)
- 油…少量
- うすくちしょうゆ…小さじ 1
- ゆず果汁…小さじ 1

●（ ）内の分量は目安量です。



<作り方>

- ① えのきだけは石づき部分を切り落として、5cm 程の長さに切る。人参は 5cm 程の長さでせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、人参を炒める。
- ③ ②にえのきだけを加えて炒め、しょうゆで調味し、ゆず果汁を加えて火を通す。



Point

シンプルで常備菜にもピッタリな簡単レシピです。
ゆず果汁がない場合は、うすくちしょうゆ・ゆず果汁を市販の
ぼん酢などで代用してください。

