青のりたっぷり 手作りふりかけ（４人分）

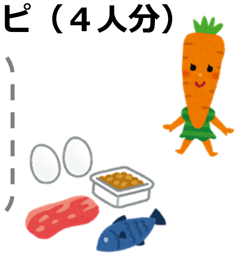
【材料】
☆しらす干し　15g
☆青のり　5g
☆かつおぶし　5g
☆塩昆布　10g
☆白ごま　小さじ１

【調味料】
☆みりん　小さじ１
☆しょうゆ　小さじ１
☆砂糖　小さじ２
☆酢　小さじ１

【作り方】

1　しらす干しは熱湯に通す
2　塩こんぶは短く切る
3　フライパンに調味料を入れ、材料を加え弱火で炒り煮する
4　水分がなくなってきたら出来上がり

もみじ焼きのアレンジレシピ（４人分）



【材料】
☆マヨネーズ　大さじ４
☆にんじん　1/4 本
☆お好みの肉や魚　４本

【作り方】

1　にんじんをすりおろす
2　１にマヨネーズを入れ、混ぜる
3　アルミカップにお好みの肉や魚を入れ、２をのせる
4　オーブントースターで約 10～15 分程度加熱する

※材料や機種によって異なりますので調整してください。
※作り方２のソースは、トーストや野菜スティックにつけてもおいしいので、ご家庭でもアレンジしてみてください。

いかくんサラダ（４人分）

【材料】
☆いかのくんせい　ひとつかみ（お好みで）
☆にんじん　1/3 本（薄い短冊切り）
☆きゅうり　１本（輪切り）
☆だいこん　1/4 本（薄い短冊切り）

【調味料】
☆サラダ油　大さじ１　☆酢　大さじ 1½
☆塩　少々　☆砂糖　小さじ１
☆コショウ　少々
※お好みのドレッシングで代用 OK！

【作り方】

ビニール袋に食べやすい大きさに切ったいかのくんせいと野菜・調味料を入れ、袋の中で混ぜ合わせ、くんせいがしんなりすれば出来上がり
※人参・大根はピーラーを使うと good！
※野菜は塩もみして水分を切っておくと better！
「さきいか」や「するめそうめん」などのおつまみでもアレンジしてみてください。

給食のカレーがおいしいのは…

家で食べるカレーもとてもおいしいですけど、給食のカレーもおいしいんです！ルーだけなくいろんな調味料が入っていることと、調理方法にもこだわりがあるんです。それと大きな大きな鍋に愛情をいっぱい注いでます。

【調理のコツ】

肉は、油・カレー粉・おろししょうが・おろしにんにくと一緒に炒めます。

【使用している調味料等】

２種類のカレールー、カレー粉、すりおろしにんにく、すりおろししょうが、生クリーム、ナチュラルチーズ、アップルソース（すりおろしりんご）、中濃ソース、トマトケチャップ

たんぱく質豊富！ 豆腐ナゲット(４人分)

【材料】
☆木綿豆腐　200g（1/2 丁）
　※よく水を切っておく
☆おから　150 g
☆鶏ひき肉　300 g
☆スイートコーン(缶詰)好みの分量
☆片栗粉　大さじ２

【調味料】
☆塩　ひとつまみ
☆コショウ　適量
☆マヨネーズ　大さじ１

【作り方】

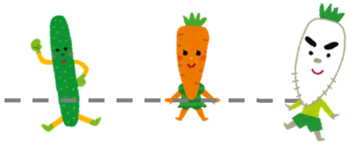
1　すべての材料をボールに入れよく混ぜる
2　スプーンを使い、形を整えながら油で揚げる
3　きつね色になり、浮いてきたら出来上がり

※油で揚げず、オーブントースターで焼き上げれば（15～20 分程度）さらにヘルシー
※お好みでツナ缶を入れてもおいしいですよ！

ゆかり和え（４人分）

【材料】
☆キャベツ　1／8 個
☆にんじん　1/3 本
☆きゅうり　１本
☆だいこん　1／6 本

【調味料】
☆ゆかり　大さじ２杯
☆しょうゆ　小さじ１



【作り方】

1　野菜を食べやすい大きさに切る
　（キャベツ：一口大　大根・人参：短冊切り　きゅうり：輪切り）
2　野菜をさっとゆで、ざるにあげ水気をよく切る
3　ボールに野菜・調味料を入れ混ぜる
4　ゆかりがしんなりなじんだら出来上がり

※野菜や調味料の分量はお好みで調節してください。

春雨スープ(４人分)

【材料】

☆豚ひき肉　60g
☆にんじん(千切り)　32g(1/4 本)
☆玉ねぎ(薄切り)　40g(1/4 個)
☆長ねぎ(輪切り)　40g(1/4 本)
☆はるさめ(マロニー)　20g
☆干ししいたけ　2.4g(水で戻しておく)
☆白菜(ざく切り)　40g
☆しょうゆ　10 cc（小さじ 2 弱）
☆中華スープ　4g
☆塩　0.8g（ひとつまみ）
☆こしょう　適量
☆水　480 cc

【作り方】

1　鍋に水を入れて豚ひき肉を入れ火にかける(中火)
2　もやし、小松菜、にんじんは軽く茹でておく
　※電子レンジで加熱しても OK
3　1 に 2 を加えて炒め、調味料類で味を調えられたら出来上がり

トマトと豆のスープ（１人分）

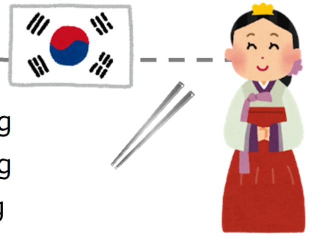
【材料】

☆トマト　20ｇ（缶詰でも OK）
☆大豆の水煮 20ｇ
☆たまねぎ　20ｇ（スライス）
☆ピーマン　5ｇ　（千切り）
☆たまご　15ｇ　（溶いておく）
☆コンソメ　2.5ｇ
☆塩こしょう　少々
☆白ワイン　少々
☆水　200ｃｃ
☆片栗粉　少々　（水で溶いておく）

【作り方】

1　鍋に湯を沸かし、たまねぎ、大豆を入れ煮る
2　トマトとピーマンを加えひと煮立ちさせたら、調味料を加え、味を調える
3　水で溶いた片栗粉を加え少しとろみがついたら、とき卵を加える（たまごはふんわりと仕上げる）

ビビンバ(４人分)



【材料】

☆牛ひき肉　100g
☆豚ひき肉　100g
☆おろししょうが　1.2g
☆おろしにんにく　1.2g
☆もやし　120g
☆小松菜(３㎝幅にカット) 80g(M サイズなら 2 株)
☆にんじん(千切り)　28g(1/4 本)
☆砂糖　12g（小さじ 4）
☆しょうゆ　16 cc（大さじ 1 弱）
☆本みりん　12 cc（小さじ 2）
☆赤みそ　16g（大さじ 1 弱）
☆豆板醤　適量（お好みで）
☆ごま油　2g（小さじ 1/2)
☆白ごま　4g（小さじ 1 強）

【作り方】

1　フライパンにごま油をひいておろししょうが、おろしにんにくを先に軽く炒め、牛と豚ひき肉を加えて炒める(中火)
2　もやし、小松菜、にんじんは軽く茹でておく
　※電子レンジで加熱しても OK
3　1 に 2 を加えて炒め、調味料類で味を調えられたら出来上がり

子どもたちに人気の給食レシピ