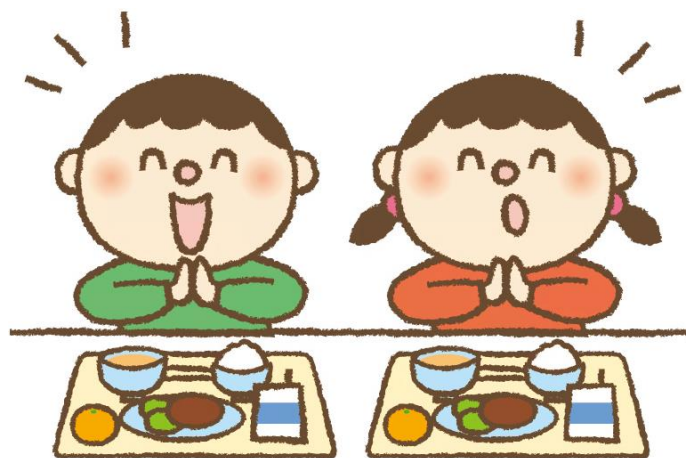


# 給食レシピ集



新型コロナウイルス感染症の拡大の影響もあり、家で過ごす時間が増えたご家庭も多いのではないのでしょうか。おうち時間はどのようにして過ごしていましたか？読書、運動、音楽、ゲームなど、それぞれの過ごし方があったと思います。その中に、料理をして食事を楽しむ時間も加えてくれると嬉しいです。

今年度は、学校では、給食の回数が少なく、家庭科の授業で調理実習を行うこともできませんでした。そこで、家庭でも給食の味を楽しんでほしい、子どもたちが食事に興味を持つきっかけのひとつになってほしい、という思いから、給食レシピ集を作りました。家庭でも作りやすいようにアレンジしてあります。ぜひ作ってみてください。

令和3年3月  
品川区立伊藤小学校  
栄養士 小澤桃子

## <パンを使ったレシピ>

### ツナピザトースト



朝食やランチにオススメです。野菜スープやサラダと組み合わせると、栄養バランス◎！



#### 材料（4枚分）

食パン	4枚
バター（マーガリン）	16g
サラダ油	小さじ1
にんにく	チューブで1cm分
ベーコン	20g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
ツナ	1缶
トマトピューレ	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ3
砂糖	少々
ミックスチーズ	お好みで
ミックスチーズ	

#### 下準備

ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切り、ピーマンはせん切りにする。

#### 作り方

- ①フライパンを中火で熱し、サラダ油でベーコン、たまねぎ、ピーマンをいためる。
- ②野菜に火が通ったら、ツナを加えていためる。
- ③トマトピューレ、トマトケチャップ、砂糖を加えて煮込む。（ソースの完成）
- ④パンにバターをぬり、ソースをのせ、ミックスチーズをのせる。
- ⑤チーズが溶けるまでトーストして完成。

## <パンを使ったレシピ>

### アーモンドトースト



#### 材料（4枚分）

食パン	4枚
バター（マーガリン）	12g
はちみつ	20g
アーモンド粉	20g

アーモンド粉の代わりに、すりごまを使って「セサミトースト」にしてもおいしいです。



#### 作り方

- ①バター、はちみつ、アーモンドをよく混ぜ合わせる。
- ②食パンにぬり、トーストして完成。

## <ごはんを使ったレシピ>

### ビビンバ

#### 材料（3～4人分）

ごはん 茶わん4杯分

サラダ油 小さじ1

にんにく チューブで2cm分

しょうが チューブで2cm分

ねぎ 5cm

豚もも肉 200g

A { 酒 小さじ1

みりん 小さじ1

砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ1と1/2

豆板醤 小さじ1/3

もやし 120g

小松菜 1/2袋

にんじん 1/3本

ごま 大さじ1

ごま油 小さじ1/2

赤みそ（みそでも可） 大さじ3

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ1/2

酒 小さじ1

豆板醤 小さじ1/3

水 1/4カップ

サラダ油 小さじ1/2

卵 Lサイズ1個



#### 下準備

①ねぎをみじん切りに、にんじんをせん切りにする。

②豚もも肉を細切りし、Aで下味をつける。

③もやし、小松菜、せん切りにしたにんじんをそれぞれゆで、ざるにあげて水気をよくきる。小松菜はよくしぼって、約3cmに切る。

#### 作り方

①フライパンを中火で熱し、サラダ油でにんにく、しょうが、ねぎをいためる。

②下味をつけた豚肉を加えていためる。（ビビンバ用の肉の完成）

③ゆでたもやし、小松菜、にんじんをごま、ごま油で和える。（ナムルの完成）

④赤みそ、砂糖、みりん、酒、豆板醤、水を合わせて、ひと煮立ちさせる。（タレの完成）

④いり卵をつくる。

⑤ごはんの上に、いり卵、肉、ナムルをのせ、タレをかけたら完成。

## <ごはんにもパン（ナン）にも合うレシピ>

### ドライカレー



#### 材料（3～4人分）

サラダ油	小さじ1
しょうが	チューブで2cm分
にんにく	チューブで2cm分
たまねぎ	1個 粗みじん切り
にんじん	1/3本 粗みじん切り
豚ひき肉	60g
鶏ひき肉	60g
赤ワイン	小さじ1
カレー粉	小さじ2
トマト缶	1缶
りんご	1/4個
塩	小さじ1
トマトピューレ	大さじ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	大さじ1
ピーマン	1個 粗みじん切り

#### 下準備

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンを粗みじん切りにする。
- ②豚ひき肉、鶏ひき肉に赤ワインで下味をつける。（赤ワインがなければ酒でもOK）
- ③りんごをすりおろす。

#### 作り方

- ①フライパンを中火で熱し、サラダ油でしょうが、にんにくをいためて香りを出す。
- ②たまねぎ、にんじんを加え、弱めの中火で火がとおるまでじっくりといためる。
- ③中火にして豚ひき肉、鶏ひき肉を加え、いためる。
- ④カレー粉を入れ、全体に混ざるようにいため合わせる。
- ⑤トマト缶を入れてひと煮立ちさせてから、りんご、塩、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソースを加える。（この時、アクが出たら取り除く）
- ⑥ピーマンを最後に加え、火がとおったら完成。

## <おかずのレシピ>

### 炒合菜(チャーホーサイ)



伊藤小で大人気のメニュー！キャベツもさっとゆでて（電子レンジで加熱して）おくと、炒める時が楽になります。



#### 材料（3～4人分）

サラダ油	小さじ1	
にんにく	チューブで1cm分	
豚肉	50g	
A	酒	小さじ1/2
	しょうが汁	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	1/4本	
キャベツ	葉1枚分	
もやし	100g	
にら	2～3本	
春雨（乾物）	40g	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

#### 下準備

- ①豚肉を細切りにし、Aで下味をつける。
- ②にんじん、キャベツをせん切りにする。
- ③春雨をもどして、3cmに切る。
- ④にらを3cmに切る。
- ⑤もやしをゆでる。

#### 作り方

- ①フライパンを中火で熱し、にんにく、豚肉をよくいため、フライパンから取り出しておく。
- ②強火でにんじん、キャベツ、もやし、にらの順に炒め、①で取り出した豚肉を入れる。
- ③春雨を入れ、塩、こしょうで味をととえて、ごま油を加えて完成。

## <おかずのレシピ>

### あげぎょうざ



給食では特別に、  
大きなサイズのぎ  
ょうざの皮を注文  
して作っていま  
す。



#### 材料 (30~40 個分)

豚ひき肉	250g
ねぎ	1/2本
にら	2~3本
キャベツ	葉1枚分
にんにく	チューブで1cm分
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
ぎょうざの皮	30~40枚
揚げ油	

#### 下準備

ねぎ、にら、キャベツをみじん切りにする。

#### 作り方

- ①豚ひき肉、ねぎ、にら、キャベツ、にんにくを混ぜ合わせる。
- ②しょうゆ、塩、ごま油を加えて練り合わせる。
- ③ぎょうざの皮で包んで揚げて完成。  
(油の温度の目安 170℃)

## <食事にプラス1品のレシピ>

### ひじきふいかけ



#### 材料（作りやすい分量）

ひじき（乾物）	13g（水戻し約100g）
しょうゆ	大さじ1
ごま	大さじ1
糸けずり節	3g

市販の水戻ししてあるひじきを使うと、調理が楽になります。



#### 下準備

ひじきをもどして、水でよく洗っておく。

#### 作り方

- ①ひじきにしょうゆを加え、いため煮にする。
- ②ごまと糸けずり節を加えて完成。

### カルちゃん大根



#### 材料（4人分）

ちりめんじゃこ	大さじ2
酢	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
大根	1/4本
きゅうり	1/2本
にんじん	1/5本

ちりめんじゃこの代わりに、ツナ缶を使ってもおいしいです。給食室では、調味料も煮て野菜と合わせています。



#### 下準備

- ①大根を短冊切り、きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- ②大根、にんじんを食べやすいかたさにゆでる。（電子レンジで加熱してもよい。）

#### 作り方

- ①フライパンを中火で熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまでいため、取り出す。
- ②調味料とゆでた野菜を合わせ、最後にちりめんじゃこを加えて完成。

## <デザートレシピ>

### おかしなおかしなめだまやき



#### 材料（5個分）

水	200g
粉寒天	2.0g
砂糖	大さじ1と2/3
カルピス	60g
黄桃缶（ハーフ）	5個

#### 下準備

カルピスを常温にしておく。

#### 作り方

- ①水に粉寒天を入れ、よく煮溶かす。
- ②砂糖を加え、煮溶かす。
- ③火を止め、カルピスを加えてよく混ぜる。
- ④アルミカップに黄桃を入れ、ゼリー液をそそぐ。
- ⑤冷まして完成。

### バナナケーキ



#### 材料（カップ10個分）

バター	50g
砂糖	40g
卵	1個
牛乳	40ml
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	6g
バナナ	1本
カップ（耐熱性のもの）	10個

#### 下準備

- ①バターを常温にしておく。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるい合わせる。
- ③バナナを輪切りにする。
- ④オーブンを170度に予熱する。

#### 作り方

- ①バターと砂糖をすり混ぜる。
- ②卵を加えて混ぜる。
- ③牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ふるい合わせた小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤カップに生地を注ぎ、バナナをのせる。
- ⑥170度のオーブンで20分焼いて完成。