

楽しい料理教室(給食人気メニューを作ろう!)

平成29年2月16日
稲沢市立稲沢東小学校

マーボー豆腐 春雨の中華和え ローペンタン
シュウマイ 杏仁豆腐 ご飯

マーボー豆腐

材料	1人	5人分	6人分
もめん豆腐	90	1丁	大1丁
豚ひき肉	15	75	90
たまねぎ	30	小1個	小1個
にんじん	10	50	60
ねぎ	10	50	60
ゆでたけのこ	10	50	60
にんにく	0.3	1.5	1.8
トウバンジヤン	1	5	6
砂糖	3	大さじ1 小さじ2	大さじ2
しょうゆ	3	小さじ2.5	大さじ2
みそ	6	30	36
酒	3	大さじ1	大さじ1
中華スープの素	1	5	6
ごま油	1	小さじ1	小さじ1
一味唐辛子	0.02	0.1	0.12
でんぷん	1	大さじ1/2	大さじ2/3
水	30	150	180

〈作り方〉

- ① たまねぎ粗みじん、にんじんせん切り、ねぎ小口切り、たけのこせん切り、にんにくみじん切りにする。
- ② 調味料Aと水1/3(4人分50CC)の量と合わせておく。
- ③ 豆腐は1.5cm角に切り、ゆでる。水から入れて、ぐつぐつきたら火を止める。フライパンに入れる寸前にザルにあける。
- ④ フライパンを熱し、にんにくとトウバンジヤン、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったらたまねぎ、にんじんを炒める。
- ⑥ 水2/3(4人分100CC)、中華スープの素、砂糖を入れ、にんじんに火が通ったら、たけのこ、調味料Aを入れる。
- ⑦ ゆでた豆腐、ねぎを入れて水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつける。
- ⑧ 一味、ごま油を入れて仕上げる。

春雨の中華和え

材料	1人	5人分	6人分
マロニー	6	30	36
きゅうり	12	2/3本	2/3本
キャベツ	20	100	120
ハム	8	3~4枚	4枚
コーン	5	25	30
ごま油	0.3	小さじ1/4	小さじ1/4
しょうゆ	3	小さじ2.5	大さじ1
砂糖	1.5	小さじ2.5	大さじ1
米酢	2	小さじ2	小さじ2.5

〈作り方〉

- ① きゅうりは輪切り、キャベツせん切り、ハムは短冊切りにする。
- ② 調味料Bを合わせておく。
- ③ マロニーをゆでて、水にさらしておく。
- ④ きゅうり、キャベツをゆでて冷ましておく。
- ⑤ 野菜、ハム、コーンを調味料で和える。

ローペンタン

材料	1人	5人分	6人分
鶏もも肉	15	75	90
しょうが	1	5	6
酒	1	5	6
しょうゆ	1.5	小さじ1.2	大さじ1/2
かたくり粉	1.5	小さじ2.5	大さじ1
はくさい	25	125	150
にんじん	8	40	48
たけのこ	10	50	60
干しいたけ	0.5	2.5	2.5
ねぎ	8	40	48
しょうゆ	2	小さじ1 と1/3	小さじ2
中華スープ	2	10	12
ごま油	0.5	2.5	3
塩	0.1	0.5	0.6
こしょう	0.01	0.05	0.06
水	125	625	750

〈作り方〉

- ① しょうがはすり下ろす、白菜1.5cmぐらいのざく切り、にんじん千切り、たけのこ千切り、しいたけせん切り、ねぎ小口切りにする。
- ② 鶏肉を一口大に切り、調味料Cにつけ込む
- ③ 鍋に分量の水を入れて沸かし、にんじん、たけのこ、しいたけを入れる。
- ④ 中華スープを入れ、下味をつけた鶏肉にかたくり粉をまぶし、鍋の中にバラバラ入れる。
- ⑤ 白菜を入れ、しょうゆと塩、こしょうで味を整えてねぎを入れる。
- ⑥ ごま油を入れて風味づける。

しゅうまい

材料	5人分	6人分
	15個分	18個分
豚ひき肉	190g	225g
帆立貝柱水煮缶	1/3缶	1/2缶
たまねぎ	38g	45
缶詰の汁	大さじ1	大さじ1.5
中華スープ	小さじ1	小さじ1
ごま油	小さじ1/3	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1/3	小さじ2
塩・こしょう	適量	適量
シュウマイの皮	15枚	18枚

〈作り方〉

- ① 帆立貝柱をほぐし、汁は調味料Dに入れる。
 - ② たまねぎみじん切りにする。
 - ③ ボウルにひき肉を入れ、調味料Dを入れてよく混ぜる。
 - ④ たまねぎ、小麦粉、塩・こしょう少々加え、粘りがでるまでよく混ぜ、ほぐした帆立を加えて混ぜる。
 - ⑤ シュウマイの皮に④のあんをスプーン1杯分のせて包む。(まな板の上で底を平にする。)
 - ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器にオーブンシートをして⑤を並べて4～5分ぐらい蒸す。
- ※ シートの代わりにキャベツや白菜のせん切りをして蒸すと野菜も一緒にとれます。

杏仁豆腐

材料	5人分	6人分
粉寒天	小さじ1	
牛乳	360g	432g
砂糖	50g	60g
水	120g	144g
缶詰	1/2缶	1/2缶
アーモンドエッセンス	少々	少々

〈作り方〉

- ① 鍋に分量の水と牛乳を入れて温める。
- ② 粉寒天と砂糖を入れて沸騰させないように煮溶かす。
- ③ あら熱をとり、アーモンドエッセンスを加える。
- ④ 容器に缶詰を入れ、③を入れて冷やし固める。

楽しい料理教室(子どもに人気な和食給食)

二色ご飯 さばの銀紙焼き(風) かきたま汁
ひじきサラダ みかんゼリー

平成30年2月15日
稲沢市立稲沢東小学校

二色ご飯

材料	1人	4人分	5人分
ごはん	150	600	750
鶏ひき肉	40	160	200
しょうが	1	4	5
しょうゆ	3	小さじ2	大さじ3/4
砂糖	3	大さじ1 大さじ1/3	大さじ1 大さじ1/2
酒	1	小さじ1弱	小さじ1
油	1	小さじ1	小さじ1強
ほうれん草	25	1袋	1袋
しょうゆ	1.5	小さじ1	小さじ1強
砂糖	0.4	小さじ1/2	小さじ2/3

さばの銀紙焼き(風)

材料	1人	4人分	5人分
さば50g	1切れ	4切れ	5切れ
酒	1	小さじ1弱	小さじ1
合わせみそ	15	60	75
砂糖	13	52	65
みりん	5	大さじ1	大さじ1 小さじ1
水	5	20	25
小麦粉	2	大さじ1弱	大さじ1

※ 魚は10分位加熱する。途中で水がなくなったら追加する。最後1~2分は水分なしで焼く。

みかんゼリー

材料	4人分	5人分
粉寒天	小さじ1	小さじ1
オレンジジュース	280g	350g
砂糖	40g	50g
水	100g	120g
みかん	4個	5個

かきたま汁

材料	1人	4人分	5人分
かまぼこ	1本	4本	5本
豆腐	100g	400g	500g
にんじん	1本	4本	5本
ねぎ	1本	4本	5本
しょうゆ	10g	40g	50g
酒	10g	40g	50g
砂糖	10g	40g	50g
みりん	10g	40g	50g
水	100g	400g	500g
小麦粉	2g	8g	10g

〈作り方〉

【鶏そぼろ】

- ① 温めた鍋に油をひき、鶏肉、しょうが、酒を入れて炒める。(菜ばしを数本使うと細くなりやすい)
- ② 鶏肉に火が通ったらしょうゆと砂糖で味付けして完成。

【野菜】

- ① ほうれん草を洗い、ゆでて水にとる。
- ② 2cm位の長さに切り、しょうゆ、砂糖で味付けする。

【盛りつけ】

茶わんにご飯をつけ、そぼろと野菜をのせる。

〈作り方〉

【甘みそを作る】

- ① 鍋に合わせみそと砂糖を入れ、砂糖を煮とかすように弱火でねり、表面に照りが出てきたら火を止めみりんを入れてさらにねる。
- ② 水でといた小麦粉を①のみその中に入れてよく混ぜ、弱火で煮る。プツプツしたらできあがり。

【銀紙焼き】

- ① さばに酒をふっておく。
- ② アルミホイルを広げ、甘みそ、さば、甘みその順でいれ、魚を包む。
- ③ 水をはったフライパンで蒸し焼きにする。

〈作り方〉

- ① 鍋に分量の水とオレンジジュースを入れて温める。
- ② 粉寒天と砂糖を入れて沸騰させないように煮溶かす。溶けてから1分ぐらいよく混ぜる。
- ③ みかんを上の方で横に切り、実を取り出して器にする。薄皮をむいて、2~3個みかんの器に戻し、②のジュースを注ぎ、冷やす。
(穴があると漏れるので、食器の上で固める。)

たまご	20	1個	1個
かまぼこ	8	板1/3本	板1/3本
豆腐	25	1/3丁	1/3丁
にんじん	10	40	50
ねぎ	8	中太1/3本	中太1/3本
えのきたけ	10	40	50
しょうゆ	3	小さじ2	大さじ1弱
白しょうゆ	4	大さじ1弱	大さじ1強
削り節	2.5	10	12.5
塩	0.01	少々	少々
かたくり粉	0.5	小さじ1弱	小さじ1
水	125	500	625

ひじきサラダ

材料	1人	4人分	5人分
芽ひじき	1	4	5
しょうゆ	1	小さじ2/3	小さじ1
砂糖	0.6	小さじ2/3	小さじ1
キャベツ	30	120	150
にんじん	5	20	25
コーン	5	20	25
すりごま	1	4	5
ドレッシング			
マヨネーズ	4	16	20
しょうゆ	3	小さじ2	大さじ3/4
オレンジ ジュース	1	小さじ1	小さじ1
砂糖	0.5	小さじ1弱	小さじ1

〈作り方〉

- ① ひじきは多めの水でもどしておく。
- ② もどいたら水を切り、鍋でからいりし、しょうゆと砂糖を入れて炒め煮にする。
- ③ キャベツは千切り、にんじんは細切りにしてゆでる。
- ④ ひじき、野菜をさます。
- ⑤ ドレッシングを作る。
調味料を全て混ぜる。(オレンジジュースをレモン果汁にするとよりさっぱりとします。)
- ⑥ ひじき、野菜、コーン、ごまをドレッシングで和える。

※ にんじん・・・かきたま汁とサラダに入ります。

※ ひじきをもどすのに少し時間がかかるので、すぐに水につけて下さい。



楽しい料理教室(人気な給食メニュー)

平成31年2月7日
稲沢市立稲沢東小学校

ビビンバ マグロと大豆のごまがらめ
キムチスープ ブロッコリーのおかかあえ
三色白玉ポンチ

ビビンバ

材料	1人	4人分
豚もも肉	40	160
ゆでたけのこ	10	40
にんにく	0.2	0.8
酒	1	小さじ1
A 砂糖	1.2	小さじ11/2
しょうゆ	3.5	大さじ1弱
ごま油	0.3	少々
一味又は七味	少々	少々
ほうれん草	25	2/3束
にんじん	5	20
もやし	20	40
しょうゆ	2	大さじ1
B 砂糖	0.5	小さじ1
ごま油	0.5	
卵	1/4個	1個
塩	少々	少々
油	適量	適量

〈作り方〉

〈肉〉

- ① 豚肉は一口大、たけのこは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンで、豚肉とにんにくを炒め、たけのこを入れて炒め、調味料Aで味付けする。
- ③ 最後にごま油と一味を入れる。

〈野菜〉

- ① 野菜は洗って、ほうれん草は2cm、にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷まし、調味料Bで味付けする。

〈卵〉

- ① 卵を割りほぐし、フライパンで薄焼きにする。
 - ② 細く切って錦糸卵にする。
- ※ ごはんの上に盛り付ける。



まぐろと大豆のごまがらめ

材料	1人	4人分
まぐろ	40	160
片栗粉	4	大さじ2
水煮大豆	15	60
片栗粉	2	大さじ1
揚げ油	適量	
砂糖	3	小さじ4
しょうゆ	4	大さじ2
みりん	0.5	小さじ1/2
水	5	大さじ1
いりごま	0.5	小さじ1
乾燥大豆にする場合は前日から水につける	6	24

〈作り方〉

- ① まぐろは1.5cmの角切りにする。
 - ② まぐろと、大豆に片栗粉をつけて油で揚げる。
 - ③ 調味料Cを鍋に入れて煮る。
 - ④ 油で揚げたまぐろと大豆を③でからめ、最後にいりごまを入れる。
- ※ まぐろは、赤身部分を使い、キハダマグロなど安価なものを使用する。
- ※ 乾燥大豆の場合は、一晩水につけてから、油で揚げる。(かみごたえがある)



キムチスープ

材料	1人	4人分
トック	20	80
豆腐	15	60
はくさい	20	80
白菜キムチ	7	28
えのきたけ	6	24
にら	7	28
しょうゆ	3	小さじ2
中華スープ	1	小さじ1
ミックスみそ	2	大さじ1/2
酒	1.2	小さじ1
塩・こしょう	少々	少々
水	120	480

〈作り方〉

- ① 豆腐は1.5cm角、白菜は2cm、えのきたけは根をとって半分、にらは3cmに切る。
- ② 鍋に水を湯を沸かし、えのき、はくさい、豆腐、キムチを入れて、調味料で味付けする。
- ③ トックを入れ柔らかくなったら最後にニラを入れる。キムチの汁も入れる、辛さは汁で調整する。

ブロッコリーのおかかあえ

材料	1人	4人分
ブロッコリー	15	60
キャベツ	25	100
コーン	5	20
しょうゆ	2	大さじ1/2
砂糖	0.3	小さじ1/2
花かつお	0.2	1

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房にわけろ。キャベツは千切りにする。
- ② 野菜をゆでて冷ます。
- ③ しょうゆと砂糖を混ぜて、野菜とコーンをあえる。花かつおをかける。

カラフルフルーツ白玉

材料	4人分
フルーツ缶	1缶
レモン汁	少々
〈いちご白玉〉	
白玉粉	50
いちごジャム	30
水	大さじ2
〈白玉〉	
白玉粉	50
砂糖	小さじ2
水	大さじ3

〈作り方〉

①〈いちご白玉〉

白玉粉にいちごジャムを水で溶いたものを少しずつ加えながら混ぜる。

①〈白玉〉

白玉粉・砂糖を合わせ、水を少しずつ加えながら混ぜる。

② ①をそれぞれ耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

③ ひと口大に分けて丸め、中心をくぼませる。

④ なべに湯を沸騰させ、白玉をゆでる。

白玉が浮き上がってきて1分ほどたったら穴じゃくしですくって氷水にとり冷ます。

⑤ フルーツミックス缶、レモン汁、白玉を合わせて、器に盛りつける。フルーツ缶のシロップを使う。

※黄緑色の抹茶白玉は、白玉粉50、砂糖小さじ2、抹茶小さじ1、水大さじ1の分量で同じように作るとできます。

楽しい料理教室(人気な給食メニュー)

令和2年2月20日
稲沢市立稲沢東小学校

かきまわし 鶏肉のレモン煮 すいとん汁
切り干し大根し大根のツナ和え
フルーツミックス

かきまわし (かきまし)

材料	1人	6人分	7人分
ごはん	150	900	1050
鶏もも肉	20	120	140
油揚げ	4	1枚	1枚
こんにゃく	15	90	105
にんじん	15	90	105
干しいたけ	0.5	3	3.5
砂糖	2	大1 小1	大1 小2
和風だしの素	0.5	小さじ1弱	小さじ1
しょうゆ	6	大さじ2	大2 小1
みりん	1	小さじ1	小さじ1
サラダ油	1	大さじ1/2	大さじ1/2
水	10	60	70

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 油揚げは、半分に切って細切りにする。(油抜き)
- ③ こんにゃくは、小さめの短冊に切る。(ゆでる)
- ④ にんじんは千切りにする。
- ⑤ 干しいたけは、戻して千切りにする。
- ⑥ 鍋を温め、油を引いて鶏肉、こんにゃく、にんじんを炒め、水(しいたけの戻し汁)しいたけを入れ煮る。
- ⑦ にんじんが柔らかくなったら、油揚げ、調味料を入れて煮込む。
- ⑧ 炊いたご飯と具を汁ごと混ぜ合わせる。

鶏肉のレモン煮

材料	1人	6人分	7人分
鶏もも肉	50	6個	7個
酒	4	小さじ1	大さじ1/2
でんぷん	8	48	56
揚げ油	5	適量	適量
しょうゆ	3	大さじ2	大さじ2
砂糖	3	大さじ2	大さじ2
レモン汁	2	小さじ2	小さじ2
水	2.5	大さじ1	大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉に酒を振って臭みをとる。
- ② 調味料A(レモン汁以外)を鍋に入れて煮立て火を止めてからレモン汁を入れる。
- ③ 鶏肉にでんぷんをまぶして、油180℃で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉を②の調味料でからめる。

切り干し大根のツナあえ

材料	1人	6人分	7人分
切り干し大根	3.5	21	24.5
ほうれん草	15	90	105
ツナ	10	60	70
コーン	5	30	35
酢	1	小さじ1	小さじ1強
砂糖	2	大1小1	大1と1/2
しょうゆ	3	大さじ1	大1小1/2
ごま油	0.4	小さじ1/2	小さじ2/3

〈作り方〉

- ① 切干大根は5cmぐらいのながさに切ってゆでる。
- ② ほうれん草は、ゆでて、3cmぐらいに切る。
- ③ 調味料Bを合わせる。
- ④ ツナ、コーンの水を切り、野菜、調味料と合える。

すいとん汁（栃木県の味）

材料	1人	6人分	7人分
豚肉	15	90	105
すいとん	24	144	168
小麦粉	12	70	77
片栗粉	4	25	28
水	8.3	50	58
ごぼう	8	48	56
にんじん	5	30	35
油揚げ	2	1/2枚	1/2枚
だいこん	10	60	70
じゃがいも	15	90	105
ねぎ	8	48	56
ミックスみそ	10	60	70
だしパック		1パック	1パック
水	100	600	700

〈作り方〉

- ① すいとんを作る。
小麦粉、片栗粉、水を混ぜて耳たぶ位の硬さになるまでこねる。一口大の楕円型にする。
- ② 鍋に水を入れ、だしをとる。
- ③ 豚肉、一口大、ごぼうはさがき、にんじんいちょう切り、油揚げは千切り、大根いちょう切り、ジャガイモいちょう切り、ネギは小口切りにする。
- ④ だし汁の中に、ごぼう、にんじん、だいこんを入れる。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら、①のすいとんを入れ、じゃがいも、豚肉、油揚げを入れて5分ぐらい煮る。味噌を入れて味付けする。
- ⑦ 最後にねぎを入れる。

フルーツミックス

材料	6人分	7人分
パイン	100	120
黄桃	100	120
ナタデココ	100	120
粉寒天	小さじ1	小さじ1
オレンジジュース	300	350
砂糖	40	50
水	100	120

作り方〉

- ① 鍋に分量の水とオレンジジュースを入れて温める。
- ② 粉寒天と砂糖を入れて沸騰させないように煮溶かす。溶けてから1分ぐらいよく混ぜる。
- ③ 容器に入れて冷やし固める。
- ④ フルーツのシロップ、ナタデココ、固まったオレンジゼリー、フルーツを合わせて、器に盛り付ける。

