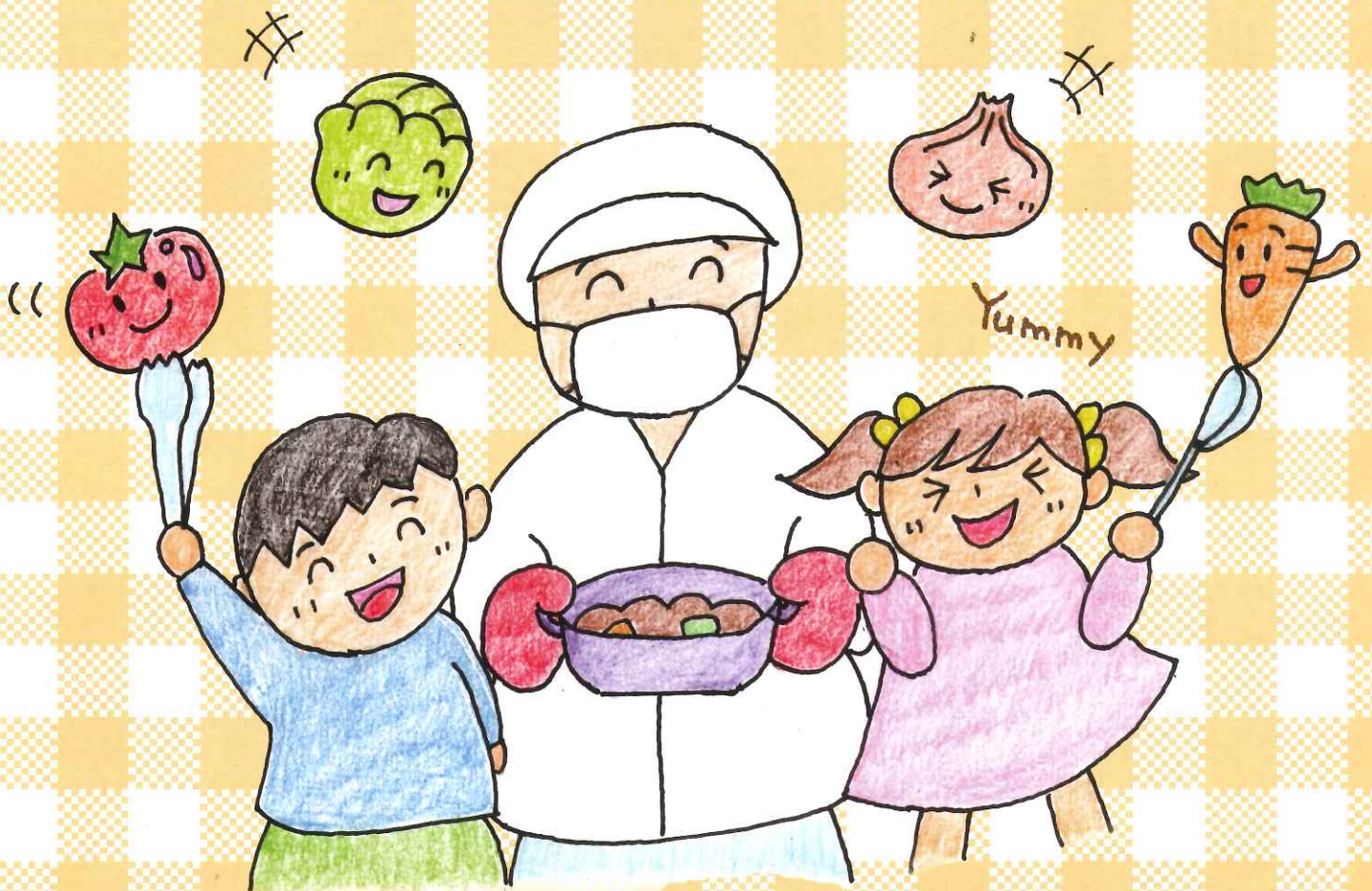


スクールキッチン

おうちでかんたん! 学校給食



CONTENTS

福井の厚揚げを食べよう！ 揚げのそばろみそ丼	3P
よく噛んで食べよう！ 鶏ごぼうピラフ	4P
旬を食べよう！ 牛肉とじゃがいものカレー炒め	5P
カルシウムを取りましょう！ 切干大根のナポリタン	6P
給食でおなじみ！超簡単 ビーフンの五目炒め	7P
お家で韓国気分！ チャプチェ(韓国風炒め物)	8P
今も昔も絶品献立！ 鶏肉のオーロラソース和え	9P
万能だれで美味しくアレンジ！ 鶏肉のネギソースがらめ	10P
柑橘系でさっぱり！ 鶏から揚げのレモン煮	11P
季節ごとにメインをチェンジ！ 麻婆じゃがいも	12P
にこにこ親子で食べよう！ 高野豆腐入り親子煮	13P
米粉と豆乳でアレルギー対応！ 米粉のクリームシチュー	14P
バランスOK! 免疫力UP! 肉団子と白菜のスープ	15P
鉄分たっぷりメニュー！ 切干大根ともやしの磯香和え	16P
おせち料理の一品に！ 大豆と煮干しのごまからめ	17P
東京オリンピックを応援しよう！ ボルガライス	18P

揚げのそぼろみそ丼



福井県は油あげの消費量が日本一！
『厚揚げ』を使って、子どもに人気の
みそ味丼ぶりを紹介します。

<4人分>

厚揚げ	2枚
鶏ひき肉	150g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
しょうが	1片
玉ねぎ	1/2個
むき枝豆	少々
【調味料A】	
みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	1/2カップ

つくり方



①揚げは油ぬきをして、短冊に切る。大きさは、好みで小さく切っても良い。



②玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。苦手な人は2mm幅にしても良い。



③しょうがは、みじん切りにする。新しょうがを使うと香りがきわだつ。



④調味料Aを合わせておく。豆板醤を入れて大人の味にしても良い。



⑤フライパンに①と④の2/3の量を入れ中火で炒め、下味をつけ取り出す。



⑥同じフライパンで中火で鶏ひき肉を炒め、酒、しょうがを入れて、鶏ひき肉の色が変わったら玉ねぎを加え、さらに炒める。



⑦⑤を戻して、残りの調味料を入れる。最後にごま油を入れる。

料理のきほん

調味料の分量を計る計量スプーン。一番大きいスプーンは大きじ(15cc)、次に大きいのは小さじ(5cc)です。1カップは200ccのことです。

鶏ごぼうピラフ



おうちで
食育給食を作ろう!

鶏ごぼうピラフは、作り方によって洋風(ピラフ)にも和風(バターをぬいて白ごはんに混ぜる)にもなる助かる一品です。

<4人分>

精白米(2合)	300g
チキンスープ	小さじ1
鶏肉(小さく)	100g
油	大さじ3
酒	大さじ2
ごぼう(小さく)	80g
人参(小さく)	60g
エリンギ(小さく)	20g
グリンピース	40g
コーン	50g
バター	10g
チキンスープ	小さじ1
醤油	大さじ1
塩・こしょう	適宜
卵	小3個

つくり方



①ご飯はチキンスープと塩ひとつまみを入れて普通に炊く。



②野菜を小さく切る。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。



③油をひいて、中火で鶏肉を炒め、酒・塩・こしょうをふり、ごぼう・人参・エリンギの順に炒める。



④③にチキンスープを入れ、グリンピース・コーン・バター10g・醤油を入れる。



⑤味見をしてOKなら具の出来上がり。



⑥フライパンに油をひき、いた卵と塩を入れて中火で炒り卵を作る。



⑦ボウルに①のご飯と⑤と⑥を入れ混ぜる。



⑧味をととのえる。美味しく出来上がりますよ!
(ご家庭でもぜひお試しください)

牛肉とじゃがいものカレー炒め



子どもたちの大好きなカレー味の炒め物。フライドポテトを加え、より一層おいしくランクUP！

<4人分>

牛肉 200g

【調味料A】

醤油・酒(各大さじ1と3/4)・砂糖(大さじ1)

じゃがいも 2個

揚げ油 適量

人参 1/2本

玉ねぎ 1個

ピーマン 1個

にんにく 1片

油 大さじ1

チキンスープ 50g

カレー粉 小さじ1

醤油 小さじ1

つくり方



①材料を準備する。



②玉ねぎ5mm幅、人参斜め5mm幅、ピーマン小さめ乱切り、じゃがいも1～1.5cmのいちょう切り、にんにくみじん切りにする。



③フライパンにAを煮立て、牛肉を入れ味付けをして取り出しておく。



④じゃがいもは油で素揚げし、塩を軽くふる。



⑤人参は柔らかく下茹でし、ピーマンは塩ゆでして水で冷やす。



⑥フライパンに油をひいて、中火でにんにく・玉ねぎを入れ、チキンスープを加えしんなりするまで炒める。



⑦茹でた人参を加え少し炒めたら、カレー粉を入れてなじませる。



⑧味付けした肉を戻し入れ、茹でたピーマンも加えて炒める。



⑨揚げたじゃがいもを入れさっと混ぜる。



⑩最後に醤油を回し入れ、全体に混ぜ合わせて出来上がり。

切干大根のナポリタン



栄養価の高い切干大根を子どもたちの好きなケチャップ味に仕上げました。

<4人分>

切干大根		20g
人参		1/4 本
ピーマン		1/2 個
玉ねぎ		1/4 個
ベーコン		20g
酒		小さじ 1
トマトケチャップ		大さじ 2
ウスターソース		小さじ 1/2
砂糖		小さじ 1
サラダ油		小さじ 1
塩		少々
粉チーズ		大さじ 1/2

つくり方



①切干大根は、たっぷりの水で10分ほど戻し、食べやすい長さに切る。
※出来上がりの硬さを柔らかくしたい場合は、下茹ですると良い。



②野菜・ベーコンを、切干大根とからみやすいように千切りにする。



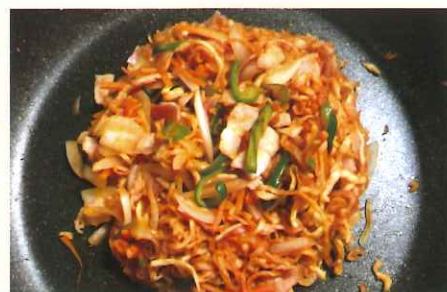
③フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを入れ酒をふって中火で炒める。



④玉ねぎ・人参も加え、しばらく炒めて半分ほど火が通ったらピーマンを加えて炒める。



⑤全部の野菜に火が通ったら、切干大根を加えてさらに炒める。



⑥全て炒まったら、調味料を入れ全体に味がなじむようによく混ぜて味をととのえる。好みで粉チーズを振りかける。

ビーフンの五目炒め



豚肉やしいたけのうま味、
野菜の甘みをたっぷり吸ったビーフンが、
たまらない美味しさ!!

<4人分>

ビーフン		60g
豚肉		80g
酒		少々
玉ねぎ		大 1/2 個
人参		1/3 本
キャベツ		1/4 玉
干しいたけ		2 枚
ピーマン		大 1 個
にんにく		少々
しょうが		少々
塩・こしょう		少々
醤油		小さじ 1
オイスターソース		大さじ 1

こんな麺類学校で
しか味わえない

つくり方



①ビーフンと干しいたけを30分ほど水に浸けて戻す。※冬はぬるま湯にすると早い。



②炒める時にほぐしやすくするため、豚肉に酒をからめておく。



③玉ねぎ・人参・ピーマンを千切り、キャベツを粗目の千切り、干しいたけは細切りにする。



④フライパンに油を熱し、刻んだにんにく・しょうがを入れて香りを出し、中火で豚肉を炒める。



⑤強火にして、人参・玉ねぎ・しいたけの順に入れ、半分くらい火が通ったら、キャベツ・ピーマンを加える。



⑥醤油・オイスターソース・戻したビーフンを加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

チャプチェ (韓国風炒め物)

チャプチェとは、春雨を炒めた韓国料理です。ビビンバやナムルなど他国の料理も提供して、子どもたちにいろいろな食材や味に親しんでもらっています。



<4人分>

牛肉(または豚肉)(細切り) 100g
 にんにく(みじん切り) 1片
 サラダ油 適量
 酒・塩・こしょう 少々
 オイスターソース 小さじ1
 玉ねぎ(千切り) 1/4個
 干しいたけ(水で戻して千切り) 1枚
 【調味料A】砂糖(小さじ1/2)・(醤油 小さじ1)
 春雨(ゆでて5cmに切る) 30g
 キャベツ(1cm幅に切る) 80g
 人参(千切り) 40g
 もやし 80g
 にら(5cmに切る) 20g
 【調味料B】砂糖(小さじ1)・(醤油 大さじ1)
 いりごま・ごま油 適量

お家で簡単に
異国の味

つくり方



①材料を準備する。



②材料を切り、春雨・キャベツ・人参・もやしは下茹でして軽く塩をふる。



③フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りがでたら牛肉を入れて中火で炒める。



④酒・塩・こしょう・オイスターソースを加えて炒める。



⑤玉ねぎ・干しいたけ・調味料Aを加えてよく炒める。



⑥下茹でしておいたキャベツ・もやし・人参を入れ炒める。



⑦春雨・にらを入れる。



⑧調味料Bを加え、全体によく混ぜ合わせる。



⑨最後に、ごま・ごま油を入れ味をととのえて出来上がり。

鶏肉のオーロラソース和え



ケチャップと味噌、身近だけど以外な組み合わせ。コクがあって満足感のある一品です。鶏肉の代わりに白身魚を使っても美味しいよ。

<4人分>

鶏もも肉 200g

【調味料 A】

酒・醤油・しょうが（すりおろし） 各小さじ 1

じゃがいも 200g

揚げ油 適量

人参 80g

【調味料 B】

ケチャップ 60g

酒 小さじ 1 強

味噌 小さじ 1 強

砂糖 大さじ 1 弱

みりん 小さじ 1 弱

いんげん 40g

塩 適量

つくり方



①鶏肉は一口大に切って調味料Aに30分ほど漬けておく。



②じゃがいもを1.5cm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。



③人参も一口大の乱切りにし、柔らかくなるまで茹でる。



④じゃがいもの水を切って180度の油で素揚げする。



⑤①に片栗粉をまぶして180度の油でカラッと揚げる。



⑥鍋に調味料Bを入れてひと煮たちさせる。まわりが焦げ付くので火加減に注意する。



⑦⑥と③④⑤を入れて混ぜ合わせ味をととのえる。



⑧いんげんを塩茹でて、横に添えて出来上がり。いんげんの代わりに、ブロッコリーやアスパラガスなど、旬の野菜を添えても良い。

鶏肉のネギソースがらめ

ネギソースは蒸し鶏、冷奴などいろいろな料理にもアレンジができます。



<4人分>

鶏もも肉		200g
酒		小さじ 1
塩・こしょう		少々
片栗粉		小さじ 3
揚げ油		適量
【調味料 A (ネギソース)】		
ネギ		28g
しょうが		少々
醤油・砂糖・みりん・酒	...	各小さじ 1

つくり方



①鶏もも肉は一口大に切る。小さい子どもさんには、小さめにしても良い。



②酒・塩・こしょうで下味をつけ、肉同士がくっつかないようにまんべんなく片栗粉をまぶす。



③180度の油でカラッとなるまで揚げる。肉を入れた時は、激しく音をたてているのが、だんだん泡が少なくなり、静かになってきたら火が通った合図。



④Aの調味料を入れ、弱火でソースを作る。まわりが焦げ付かないように火加減に気を付ける。



⑤揚げ上がった鶏肉とソースをからめて出来上がり。盛り付けにレタスとトマトで彩り良く！

鶏から揚げのレモン煮



みんな大好き『鶏のから揚げ』のアレンジレシピです。作り方を紹介します。

<4人分>

鶏もも肉（一口大） 240g
 酒 大さじ 1
 塩・こしょう 少々
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 【調味料 A（タレ）】
 レモン汁（果汁でも可） 大さじ 2
 醤油・砂糖・みりん・酒 . . . 各小さじ 2
 パセリ 適量

つくり方



①レモンを絞っておく。
 パセリを刻んでおく。
 ※レモンは国産があればなお良い。



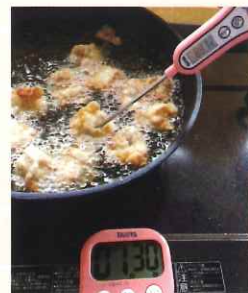
②鶏肉に、酒・塩・こしょうを入れ下味をつける。
 ※30分ほどおく。



③片栗粉をまぶし、肉同士がくっつかないようにする。



④180度の油でカラッと揚げる。



⑤中心温度を確認する。学校では85℃以上で1分半揚げる。



⑥Aの調味料でタレを作る。弱火にし焦げ付きに注意。学校では温度も確認する。



⑦パセリを加える。ご家庭では肉と合わせる時に加えても可。



⑧タレと混ぜ合わせる。



⑨鶏から揚げのレモン煮の出来上がり。レモン汁が多いと、よりさっぱり。



☆ゆず風味のアレンジもあります。

麻婆じゃがいも



ビタミンCが
豊富だよ～

いつもの麻婆豆腐をじゃがいもに替えて作ってみました。いろいろアレンジ出来るので、作ってみて下さい。

<4人分>

豚ひき肉	150g
じゃがいも	500g
玉ねぎ	1玉
人参	1/2本
グリーンピース	20g
しょうが	小1片
にんにく	小1片
豆板醤	小さじ1/3
ごま油	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
チキンスープ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
【調味料A】(全部混ぜ合わせておく)	
甜麵醬(大さじ1)・みそ(4g)・	
酒(小さじ1)・赤みそ(4g)・醤油(小さじ1)	

つくり方



①じゃがいもはサイコロにして、人参・玉ねぎはみじん切りにする。



②油・しょうが・にんにく・豆板醤を入れてから点火し、弱火で焦がさないようゆっくり炒め旨味を出す。



③中火にしひき肉・酒・塩少々入れ、ひき肉をほぐしながら炒める。



④ひき肉の色が変わったら、玉ねぎとオイスターソースを入れ中火でじっくり炒める。



⑤玉ねぎがしんなりしてきたら、人参・じゃがいもを入れ軽く炒める。



⑥具が浸るくらいにチキンスープと水300ccを入れる。



⑦蓋をして弱火～中火でじゃがいもに火が通るまで8～10分程煮る。



⑧Aの調味料とごま油・グリーンピース・片栗粉を水で溶いて入れ、とろみがついたら出来上がり。

高野豆腐入り親子煮



木綿豆腐の 7 倍も多くタンパク質を含んでいる高野豆腐を入れて、成長期の子どもに食べさせたい一品です。

<4 人分>

鶏肉（一口大）	100g
【調味料A】酒（小さじ1）・醤油（大さじ1/2）	
卵	4 個
じゃがいも	200g
人参	40g
玉ねぎ	160g
さやいんげん	40g
たけのこ	40g
板こんにゃく	80g
干しいたけ	1 枚
高野豆腐	12g
うるめ	8g
【調味料B】酒（小さじ1）・醤油（大さじ1と1/2）	
みりん（大さじ1と1/2）	

つくり方



①干しいたけと高野豆腐を水で戻しておく。



②鶏肉をAの調味料に10分ほど漬け込む。



③材料を食べやすい大きさに角切りにする。



④うるめで300ccのだし汁をとる。
※うるめとは、学校給食で使用している削り節のこと。



⑤さやいんげんを斜め切りにし塩茹でしておく。



⑥だし汁とBの調味料、材料を入れ、初めは強火で、煮えてきたら中火にして煮込んでいく。



⑦卵をとく。



⑧材料が煮えたら、茹でておいたさやいんげんを入れる。



⑨仕上げに卵でとし味をととのえる。



⑩お椀に盛り付けして完成。さやいんげんの代わりにグリンピースを使ってもOK。

米粉のクリームシチュー



小麦粉・牛乳アレルギーに対応！米粉と豆乳で簡単にすぐ作れるシチューです。

<4人分>

鶏もも肉	100g
ベーコン	60g
白ワイン	大さじ 1
玉ねぎ	160g
人参	80g
じゃがいも	160g
しめじ	半株
グリーンピース	20g
米粉	20g
豆乳	200cc
塩	小さじ 1 弱
こしょう	少々
チキンスープ	大さじ 1
油	大さじ 1
水	200cc

つくり方



①材料を角切りにする。しめじは根元をきり、半分に切っておく。グリーンピースは、柔らかくなるまで塩茹でする。



②鍋に油をひき、中火でベーコンと鶏肉を炒め塩、こしょうをし、白ワインを振り入れる。



③②に火が通ったら玉ねぎを加えてよく炒める。



④炒まったら、人参とじゃがいもを加えてさらに炒め、じゃがいもの表面の色が変わったら、しめじとチキンスープ、水を入れ強火で煮る。沸いてきたら中火にする。



⑤野菜を煮込んでいる間に、別のボールで米粉に豆乳を少しずつ加え、泡立て器で混ぜながらルウを作る。



⑥野菜が煮えたら火を弱めて⑤のルウを加え、焦げないようにトロミが出るまで混ぜ、塩で味を整える。最後にグリーンピースを加えて完成。

肉団子と白菜のスープ

季節の野菜を使ってアレンジできるスープ！
いろいろ作ってみてください。



<4人分>

豚ひき肉	100g
片栗粉	大さじ 1
溶き卵	20g
しょうが	6g
塩・こしょう	少々
酒	大さじ 1
玉ねぎ	40g
人参	20g
干しいたけ	4g
白菜	160g
ネギ	12g
チキンスープ	大さじ 1
醤油	小さじ 1
塩・こしょう	少々

春雨を入れれば
ボリューム UP!!

つくり方



①材料を準備する。



②干しいたけを水洗いしごみを落とし、水に浸けて戻す。戻した水は後で使うのでごみをこしておく。※急ぐ時はぬるま湯でもOK



③玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、干しいたけは細切り、白菜は縦に切込みを入れ2cm幅に切る。ネギは薄めの斜め切り。



④ひき肉にAの材料を入れ、粘りがでるまでこねる。※鍋に600ccの水を沸かしておく



⑤沸騰したお湯の中に、巨峰くらいの大きさに団子にして入れていく。スプーンなどを使うと入れやすい。



⑥中火にして肉から出たアクを取ったら、②のしいたけの戻し汁100ccを入れる。



⑦しいたけ・人参・白菜・玉ねぎの順に入れていく。※味が出るものや火の通りにくい物の順で。



⑧野菜から出たアクを取ったら、醤油・チキンスープを入れる。



⑨ネギを入れて、ひと煮立ちさせる。



⑩塩・こしょうを入れて味をととのえて出来上がり。おいしくいただきます。

切干大根ともやしの磯香和え



酸味が苦手な
人にも好評

子どもが喜ばない切り干し大根が、
ツナと海苔でこんなに食べやすくなるんです。

<4人分>

切干大根		30g
もやし		60g
小松菜		60g
ツナ缶詰		小1缶
刻みのり		小1袋
酢		大さじ1
醤油		小さじ1
塩・ごま油		少々

つくり方



①切干大根を水で戻しよく洗う。もやし・小松菜をよく洗う。小松菜の根元は特に汚れがついているので丁寧に洗う。ツナ缶の水気を切る。



②切干大根と小松菜を、材料がよく混ざりやすいように2〜3cmに切る。



③野菜を茹で水冷する。(茹ですぎないように) 水気を切り軽く振り塩をしておく。調味料を混ぜ合わせる。※薄く塩味をつけることで、出来上がってから時間が経っても味が薄くなりにくい。



④野菜とツナをよく混ぜ、調味料を入れ、味をととのえて最後に刻みのりを和えて出来上がり。

大豆と煮干しのごまからめ



子どもたちに人気の大豆料理の一品として、学校給食に度々登場します。家庭でも簡単な作り方を紹介します。

<4人分>

大豆	40g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
煮干し	20g
ごま	小さじ1強

【タレ】

醤油	ほんの少し
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1強
本みりん	小さじ1弱

※煮干しをちりめんにしてもよい

写真は20人分の量です

作り方



①大豆を洗い、一晩水につけ冷蔵庫の中でもどしておく。(学校では硬めに湯がくこともあるが、ゆっくりもどした方がなお美味しい)



②大豆の水を切り、ボウルに入れて片栗粉をふり入れる。ボウルを上下にふるように大豆を動かすと、きれいに粉がつく。



③170度に熱した油に、平たい皿などを使って大豆を広げるように入れていく。途中混ぜながら、焦げないように12～15分ほど揚げる。



④煮干しを大きめのお皿にのせレンジでラップをせずに熱を加えてカリカリにする。(時々かき混ぜ焦がさないようにする。放っておくと焦げてしまうので注意してね)



⑤ごまも煮干しと同じように熱を加えておく。(いりごまでも少しレンジをかけると香りがよくなるのでおすすめ)



⑥タレの材料を鍋に入れ中火にし、泡が細かくぶくぶくとなりとろみがついてきたら火を止める。

※写真は40人分の量



⑦揚げた大豆、カリカリ煮干しを熱々のタレで和え、ごまを加え混ぜ合わせて出来上がり。

ONE POINT

大豆はゆっくり弱火～中火で揚げるとカリカリして仕上がりが美味しいですよ！(〇)!

たれは煮詰めると蒸発するので分量の2倍がおススメです。

ボルガライス

越前市のご当地グルメ『ボルガライス』

給食でも度々登場していますので

ここで家庭でも簡単な作り方を紹介します。



<4人分>

米		2 合
チキンスープ		小さじ 1
豚肉(カツ用)		4 枚
塩・こしょう		適量
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油		適量
鶏肉(細かく)		100g
油		小さじ 1
酒		大さじ 2
玉ねぎ		中 1 個
人参		小 1/3 本
ピーマン		2 個
ケチャップ		100g
ウスターソース		大さじ 1/2
卵		8 個
デミグラスソース		1 缶
ウスターソース		大さじ 1 と 1/2
中濃ソース		大さじ 1

つくり方



①米にチキンスープを入れて、水を少し控えて硬めに炊く。



②材料は小さく切る。玉ねぎ 1/4 個はソース用の薄切りにする。



③油をひき、中火で鶏肉を炒め、塩・こしょう・酒をふりかける。



④肉に火が通って、野菜を加えて更に炒め、しんなりしたら、ケチャップを加える。



⑤さらにウスターソース大さじ 1/2 を加えて、炊きあがったご飯を入れてよく混ぜる。



⑥中火にして油小さじ 1 をひいて、とき卵を入れ、すぐに弱火にして薄焼き玉子を作る。裏返して両面を焼く。(今回は一人2個使用)



⑦豚肉に塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、180度の揚げ油でカラッと揚げる。



⑧薄切り玉ねぎを小さじ 1/2 の油で中火で炒め、デミグラスとウスターソース大さじ 1 と 1/2、中濃ソース大さじ 1、水 大さじ 3 加える。



⑨チキンライスの上に⑥をのせる。



⑩カツと出来上がった⑧をかけて出来上がり!!!
美味しそう ^o^

給食では衛生面に気を付け、子どもたちに喜んでもらえるよう
に切り方や味付けなど調理の工夫をしています。私たちにとって
子どもたちの「今日の給食美味しかった♡」「今度また作って！」
などの声かけは、とても励みとなっています。



令和2年6月
越前市職員組合
現業支部 給食調理員部会
越前市教育委員会
協力:丹南ケーブルテレビ株式会社

レシピ動画は
こちらを
チェック→

