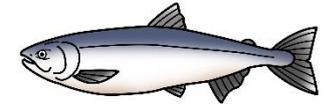


11月は、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理を給食に取り入れました。料理のレシピを掲載いたしますので、ご活用ください。また、札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。(QRコードを下記に載せております。)



レシピ紹介～三平汁



材料 4人分

鮭	120g
塩	少々
酒	小さじ1
木綿豆腐	150g
じゃがいも	大1個
にんじん	50g
だいこん	100g
こんにゃく	50g
さやいんげん	30g
長ねぎ	50g
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
酒	小さじ1
だし汁	600ml

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩と酒をふっておく。
- ② 豆腐は1cmの角切り、じゃがいもは1cmのちょう切り、にんじん・だいこんは5mmのちょう切りにする。長ねぎははす切りにする。
- ③ こんにゃくは色紙切りにして、下ゆでする。
- ④ さやいんげんは筋をとり、塩ゆでして、冷水にとる。
- ⑤ だし汁にだいこん・にんじん・こんにゃくを入れて煮る。
- ⑥ 野菜がある程度やわらかくなったら、じゃがいもを入れる。
- ⑦ じゃがいもが半煮えくらいになったら鮭を入れ、アクをとりながらしっかり火を通す。
- ⑧ 調味料と豆腐、さやいんげんを入れ、味をととのえる。
- ⑨ 長ねぎを入れてできあがり。

給食の人気レシピをもっと知りたい方は、
札幌市学校給食栄養士会のホームページを
ぜひご覧ください。QRコードはこちら⇒





レシピ紹介

～キーマカレー～



豚肉・牛肉・鶏肉・鹿肉・羊肉、合挽肉など、どのお肉でも美味しく作ることができます。

<材料> 4人分

ひき肉	160g
玉ねぎ	440g (中2玉)
にんじん	120g (小1本)
セロリ	16g (5cm)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
大豆水煮	60g
レーズン	60g
サラダ油	2g (小さじ1/2)
小麦粉	8g (大さじ1)
カレー粉	4g (小さじ2)
ウスターソース	20g (大さじ1と1/2)
中濃ソース	8g (小さじ1と1/2)
トマト缶詰	12g (入らなくても可)
ケチャップ	20g (大さじ1と1/2)
しょうゆ	8g (小さじ1と1/2)
赤みそ	8g (小さじ1と1/2)
塩・こしょう	少々
オールスパイス	少々
ナツメグ	少々
シナモン	少々
パセリ	少々
ワイン	2g (小さじ1/2)

A

<作り方>

- ① 野菜、大豆水煮、トマト缶詰はみじん切りにする。
レーズンは水で戻してからみじん切りにする。
- ② 小麦粉とカレー粉はフライパンでから炒りしておく。
- ③ 油を熱してしょうが・にんにく・セロリを炒め、ひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒め、から炒りした②を振り入れて炒める。
- ⑤ 大豆とレーズンを加え、調味料Aを入れて煮込む。
- ⑥ パセリ、赤ワインを加え、できあがり。

給食の人気レシピをもっと知りたい方は、

札幌市学校給食栄養士会のホームページを

御覧ください。



QRコードはこちら⇒



レシピ紹介 ガタタンラーメン

分量

中華めん	420g (4玉)
豚肉	20g
酒	小さじ1
{しょうゆ	小さじ1
卵	1個
いか	40g
えび	40g
ほたて	40g
酒(下味)	大さじ2
にんじん	30g (1/5本)
たまねぎ	40g (1/4個)
白菜	60g (2枚)
ほうれん草	40g (1株)
長ねぎ	40g (1/4本)
焼きちくわ	20g
わらび	20g (2本)
きくらげ	1.2g (小3枚)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ1
{しょうゆ	大さじ2
A {酒	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	大さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ5
スープ	800mL

作り方

- ① 豚肉、いか、えび、ほたてはそれぞれ食べやすい大きさに切り、下味をつける。
- ② きくらげは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんはたんざく切り、たまねぎは太めのせん切りにする。白菜はたんざく切り、焼きちくわは半月切りにする。長ねぎは小口切り、わらびは2cmに切る。
- ④ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmくらいに切っておく。
- ⑤ 厚手の鍋に油を熱し、すりおろしたしょうが、にんにくを炒め、豚肉を入れてさらに炒め、にんじん、たまねぎ、白菜、わらび、きくらげの順に炒める。
- ⑥ スープを入れ、野菜に火が通ったらAの調味料を入れる。
- ⑦ えび、いか、ほたて、焼きちくわを入れる。
- ⑧ 火を弱め、水で溶いたかたくり粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ⑨ 長ねぎ、ほうれん草、ごま油を加える。
- ⑩ 丼にゆでた中華めんを入れ、⑨をかける。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、
給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

QRコードはこちら⇒



レシピ紹介～とれめし

分量 4人分

米	320g (約2合)
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3弱
鶏がらスープ	
鶏むね肉	80g
鶏もも肉	80g
生姜	1かけ
酒	小さじ1
玉ねぎ	1個 (200g)
油	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 米をといでおく。
- ② 鶏肉は2cm角に切り、すりおろした生姜と酒で下味をつける。
- ③ 玉ねぎは角切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏肉、玉ねぎをよく炒め、調味料を入れて煮る。
(※この時出た煮汁は炊飯に使う)
- ⑤ 米は酒、しょうゆ、塩、鶏がらスープと④の煮汁を加えて、水分を調整して炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったごはんに、具を混ぜ合わせて出来上がり。

★給食では、胚芽米と米粒麦を使用しています。

不足しがちな食物せんいとビタミンB1を補うために、胚芽米に麦を混ぜて使っています。

★給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

QRコードはこちら⇒





レシピ紹介 ポテトグラタン

(中学校バージョン)

分量 4人分

ベーコンスライス (1.5 cm角)	20g
玉ねぎ	280g (大1個)
(1/2 1cm スライス)	
じゃが芋	280g (中1個)
(1cm いちょう切り)	
にんじん (1cm 角)	80g (1/2 本)
<ホワイトソース>	
小麦粉	大さじ3
バター	10g (大さじ1)
サラダ油	小さじ2
牛乳	100mL
豆乳	50mL
スキムミルク	大さじ5
チーズ	30g
塩・こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
鶏がらスープ	150mL
(※かたさをみて、加減してください。)	
パン粉	大さじ1強
※小麦粉	※小麦粉

作り方

- 鍋にバターを溶かし、サラダ油も加え小麦粉をこがさないように弱火でよく炒める。牛乳を少しずつ加えて、ホワイトソースを作る。
- 鍋を熱しベーコンを炒め油が出てきたら、玉ねぎを入れよく炒めてから、にんじん・じゃが芋を入れて炒め、スープを入れて煮る。
- 野菜が煮えたら、火を止めて、細かく切ったチーズ・豆乳・スキムミルクを少しずつなじませながら加える。
- ③にホワイトソースを入れて弱火にかけ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④に白ワインを加える。
- ⑤をグラタン皿に入れ、パン粉・粉チーズ・パセリをふりかけて、表面に焦げ目がつくまでオーブンまたはオーブントースターで焼いてできあがり。

スキムミルクを入れることで、カルシウムがたくさんとれるように工夫しています。

また、牛乳だけでなく、豆乳を使うことで鉄分もとれます。ご家庭では、スキムミルク・豆乳を入れなくても作ることができます。豆乳の分量を牛乳に替えてください。

小学校の給食室にはオーブンが無いため、バターで炒めたパン粉をふりかけて仕上げています。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

QRコードはこちら⇒

