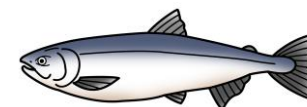




レシピ紹介～三平汁



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のちよう切り、にんじん・だいこんは5mmのちよう切りにする。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 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	
A {	しょうゆ	大さじ2
	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～コーンチャーハン

とうもろこしの収穫量日本一の芽室町で考えられた献立です。

材料 4人分

米	200g	豚肉	70g
A-しょうゆ	小さじ1	長ねぎ	10g
A-酒	小さじ1	しょうが	少々
A-サラダ油	小さじ1	にんにく	少々
A-水		C-しょうゆ	小さじ2
コーン	200g	C-酒	小さじ1
B-バター	小さじ2	C-みりん	小さじ1
B-しょうゆ	小さじ1	C-水	適量
B-こしょう	少々	C-サラダ油	小さじ1/2
		にんじん	40g
		玉ねぎ	100g
		干し椎茸	1枚
		D-しょうゆ	小さじ1 1/2
		D-塩	少々
		D-こしょう	少々
		D-ごま油	小さじ1/2



作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、しょうが・にんにくはすりおろす。干し椎茸は戻して角切り、にんじん・玉ねぎもそれぞれ角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れCの下味をつけた豚肉を炒める。
- ③ ②の中に椎茸・にんじん・玉ねぎを入れて炒め、Dの調味料で味付けし、ごま油を入れる。ザルにあけ、汁と具に分けておく。
- ④ 米は③の煮汁とAに水を加え、いつもの水分水量で炊く。
- ⑤ コーンはBの調味料で炒める。
- ⑥ 炊きあがったごはん、③の具と⑤のコーン3分の1を入れて混ぜる。
- ⑦ 残りのコーンをご飯の上にトッピングする。





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
赤ワイン	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 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 (1/2 1cm スライス)	280g (大1個)
じゃが芋 (1cm いちょう切り)	280g (中1個)
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 (※かたさをみて、加減してください。)	150mL
パン粉	大さじ1強
粉チーズ	大さじ2
パセリ (みじん)	少々

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ ④に白ワインを加える。
- ⑥ 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ので、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⇒

