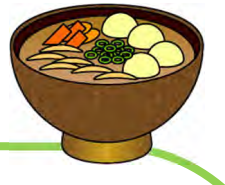


レシピ紹介～いもだんごじる



材料　４人分

鶏肉	２０ｇ
酒	少々
じゃがいも	２００ｇ（中１個）
かたくり粉	大さじ２
塩	少々
にんじん	４０ｇ（１／４本）
だいこん	８０ｇ（４ｃｍ）
ごぼう	３０ｇ（１／６本）
長ねぎ	４０ｇ（２０ｃｍ）
サラダ油	小さじ１
しょうゆ	大さじ１
酒	小さじ１
塩	少々
だし汁	６００ｍＬ

作り方

① 鶏肉は一口大に切り、酒をふっておく。
② ごぼうは皮をむいてささがきにして水につけておく。
③ にんじんとだいこんは皮をむき、５mm幅のいちょう切りにする。
④ 長ねぎは、はす切りにする。
⑤ じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらした後、蒸す。
⑥ 蒸し上がったじゃがいもをつぶして、熱いうちに塩とかたくり粉を加減しながら入れてよく練る。
⑦ まな板の上にかたくり粉（材料記載外）をふり、⑥を直径２ｃｍ程度の棒状にのばして、８mm幅に切る。（手で丸めて作ることもできます）。
⑧ 鍋に油を熱して鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを炒め、だし汁で煮て調味料を入れる。
⑨ ⑦のいもだんごを⑧の汁の中に少しずつ入れる。
⑩ いもだんごが浮いてきたら味をととのえて、長ねぎを入れる。



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～チリコンカン

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

	挽肉	１００ｇ
	いんげん豆（ゆで）	１６０ｇ
	玉ねぎ	１６０ｇ（小１個）
	にんじん	８０ｇ（１/２本）
	パセリ	少々
	サラダ油	２ｇ（小さじ 1/2）
A	カレー粉	1.5ｇ（小さじ 2/3）
A	塩	少々
A	黒こしょう	少々
A	チリパウダー	少々
A	パプリカ	少々
A	オールスパイス	少々
A	ナツメグ	少々
B	ケチャップ	３０ｇ（大さじ２）
B	トマトピューレ	３０ｇ（大さじ２）
B	デミグラスソース	１２ｇ（大さじ２と 1/2）
B	ウスターソース	１４ｇ（大さじ 2/3）
B	中濃ソース	１４ｇ（大さじ 2/3）
B	しょうゆ	４ｇ（小さじ 2/3）
B	砂糖	２ｇ（小さじ 2/3）
	鶏がらスープ	2/3 カップ（70mL）

作り方

① 玉ねぎ・にんじんは１ｃｍの角切り、パセリはみじん切りにする。
② 鍋にサラダ油を熱して、挽肉、A の香辛料を入れて炒める。玉ねぎ・にんじんを入れてさらによく炒める。
③ 鶏がらスープ、いんげん豆、B の調味料を入れて煮る。
④ 仕上げにパセリを入れる。

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～ザンタレ

材料　（４人分）

鶏もも肉(40g)	４個
醤油	小さじ１と1/2
酒	小さじ１
生姜	１片
にんにく	１片
片栗粉	大１
揚げ油	適量
醤油	小さじ２
砂糖	小さじ２
酒	小さじ１
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ１
片栗粉	少々
黒こしょう	少々
小ねぎ	少々
水	大さじ１

作り方

① 鶏肉は、醤油、酒、すりおろした生姜とにんにくで下味をつける。
② 下味をつけた鶏肉に片栗粉を混ぜ込み、油で揚げる。
③ 調味料と水を合わせて加熱し、片栗粉でとろみをつけ、小口切りした小ねぎを加えてタレを作る。
④ 揚げた鶏肉にタレをかけてできあがり。

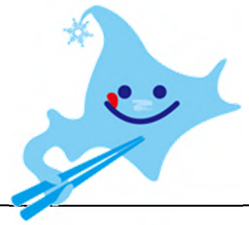
ごはんにのせてザンタレ丼にしても、パンにはさんでザンタレバーガーにしても、おいしく食べることができます♪



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～カレーラーメン

材料　４人分

＜スープの材料＞

鶏ガラ	５０ｇ
豚骨	５０ｇ
昆布	５ｃｍ
煮干	５匹
水	８００cc
香味野菜（玉ねぎ　にんじん）	適量

＜ブラウンルウの材料＞

小麦粉	大さじ２
サラダ油	大さじ１
カレー粉	小さじ１/２

カレールウ	１かけ（約２２ｇ）
醤油	小さじ２
ウスターソース	小さじ２/３
白みそ	小さじ２
塩	小さじ２/３
黒こしょう	少々
トマトピューレ	小さじ１
りんご	８ｇ

生ラーメン	４玉
豚肉	３０ｇ
酒	少々
しょうが	少々
にんにく	少々
炒め油	少々
メンマ	４０ｇ
もやし	１/３袋
にんじん	３ｃｍ（30ｇ）
玉ねぎ	1/4 個（60ｇ）
白菜	1/5 枚（30ｇ）
ほうれん草	１株（２０ｇ）
長ねぎ	1/3 本（30ｇ）
カットわかめ	0.4ｇ（乾燥）

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⇒



作り方

① 鶏ガラ、豚骨、香味野菜でスープをとる。別に煮干・昆布でだしをとり、スープに加える。

② フライパンに油と小麦粉を入れ、こげ茶色になるまでゆっくり混ぜながら弱火で炒めてブラウンルウを作る。火を止めたら、カレー粉を入れ混ぜてなじませ、取り出しておく。

③ しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、玉ねぎは千切り、白菜は短冊切り（茎と葉に分ける）、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は下ゆでし、冷水にとり水気をきって小さく切る。豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。

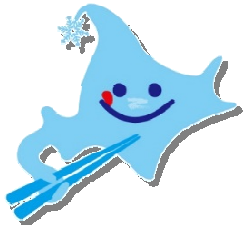
④ 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉を入れてよく炒める。

⑤ ④の鍋にメンマ、にんじん、玉ねぎ、白菜の茎を入れて炒める。

⑥ ①のスープを入れ、りんご、Ａの調味料、②のブラウンルウ、カレールウを入れて弱火で煮る。

⑦ もやし、白菜の葉、長ねぎ、ほうれん草、わかめを入れて味を整える。

⑧ 丼にゆでたラーメンと⑦のスープを入れて出来上がり。



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

A	米	２００ｇ
	しょうゆ	小さじ１
	酒	小さじ１
	サラダ油	小さじ１
	水	
B	コーン	２００ｇ
	バター	小さじ２
	しょうゆ	小さじ１
	こしょう	少々



C	豚肉	７０ｇ
	長ねぎ	１０ｇ
	しょうが	少々
	にんにく	少々
	しょうゆ	小さじ２
	酒	小さじ１
	みりん	小さじ１
	水	適量
	サラダ油	小さじ１/２
D	にんじん	４０ｇ
	玉ねぎ	１００ｇ
	干し椎茸	１枚
	しょうゆ	小さじ１･１/２
	塩	少々
	こしょう	少々
	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に、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。

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⇒

