

きゅうしょくレシピ

ビビンバ 札幌の小中学校の人気メニューです。

主食

肉の主菜

魚の主菜

副菜

汁物

デザート

材料 (4人分)

A	米	2合	C	ほうれん草	1/2束 (100g)
	しょうゆ	小さじ1		もやし	1袋 (200g)
	酒	小さじ1		にんじん	1/3本 (50g)
	塩	小さじ1/4		しょうゆ	大さじ1
B	豚ひき肉	150g		砂糖	小さじ1
	焼き豆腐	半丁(70g)		酢	小さじ1
	おろししょうが	1/2かけ		ごま油	小さじ1.5
	おろしにんにく	1/2片		おろししょうが	1/2かけ
	ねぎみじん切り	3cm		おろしにんにく	1/2片
	しょうゆ	大さじ2		唐辛子	少々
	砂糖	大さじ1			
	サラダ油	小さじ1			
	ごま油	小さじ1			
	豆板醤	少々			

Cooking Instructions

- ① 焼き豆腐を茹で、水を切ってからくずす。
- ② 鍋にサラダを熱し、豚ひき肉と①とBを合わせてぼろぼろになるまで炒め、仕上げにごま油と豆板醤を入れる。
- ③ ほうれん草は2cm、もやしはざく切り、にんじんは短めの千切りにする。
- ④ Cの生姜、にんにく、しょうゆ、砂糖を合わせ電子レンジで1分加熱し、残りの調味料も加えてナムルのたれを作る。
- ⑤ ③を茹でて水で冷まし、④のたれと和えてナムルを作り、軽く絞る。
- ⑥ 炊飯器の釜に、といだ米とAの調味料を入れ、炊飯器のメモリの線まで水を入れて米を炊く。
- ⑦ ⑤が炊き上がったら、②の具と⑤のナムルをさっくりと混ぜて仕上げる。

- ・ 白いごはんでもおいしくいただけます。
- ・ 給食ではごはんを具と混ぜ合わせてますが、混ぜずにごはんの上に具を飾るとよりビビンバらしくなります。

きゅうしょくレシピ

とりめし 美咲市発祥の鶏肉と玉ねぎのおいしさがつまったごはんです。

主食

肉の
主菜

魚の
主菜

副菜

汁物

デザート

材 料 (4人分)

A	米	2 合	B	玉ねぎ	1 個 (200g)
	しょうゆ	小さじ 1		サラダ油	少々
	酒	小さじ 1		塩	ひとつまみ
	塩	小さじ 1 / 4		しょうゆ	大さじ 1
	鶏がらスープ(水)	炊飯器の メモリ分		酒	小さじ 1
	鶏むね肉	1 / 4 枚 (70g)		砂糖	小さじ 2
	鶏もも肉	1 / 4 枚 (70g)		みりん	小さじ 1 / 2
	おろししょうが	少々			
	酒	小さじ 1			

Cooking Instructions

- ① 鶏肉は1 cm角に切り、すりおろした生姜と酒につけておく。
- ② 玉ねぎは1 cmの角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の鶏肉をよく炒める。
さらに②の玉ねぎを入れて炒め、Bの調味料で味を調える。
- ④ ③をざるにあけ、汁と具にわけておく。
- ⑤ 炊飯器の釜に、といだ米とAの調味料と④の煮汁を加え、
炊飯器のメモリの線まで鶏がらスープ(水)を入れて米を炊く。
- ⑥ ⑤が炊き上がったら、④の具をさっくりと混ぜて仕上げる。

市販の鶏がらスープの素の味が濃い場合には、米を炊くときの塩を減らしてください。

きゅうしょくレシピ

塩ラーメン

材 料 (4人分)

A	豚肉スライス	50 g	B	長ねぎ	20cm (40 g)
	メンマ	50 g		ほうれん草	2株 (50 g)
	しょうが	1/4かけ		乾燥わかめ	小さじ 1
	にんにく	ひとかけ			
	醤油	小さじ 1/2		醤油	小さじ 2
	みりん	小さじ 1		酒	小さじ 1
	サラダ油	小さじ 1		塩	小さじ 1
				こしょう	少々
	にんじん	3cm (30g)			
	玉ねぎ	1/2個 (100g)			
白菜	1枚 (100g)		鶏ガラスープ	1000ml	
なると	25 g		※市販の鶏ガラスープの素の塩分を見て		
もやし	1/2袋 (100g)		水に溶く。		

Cooking Instructions

- ① 豚肉は一口大に切る。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② にんじん・玉ねぎは千切り、白菜は短冊切り、なるとは斜め切り、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草はゆでて3cmくらいに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、さらに豚肉とメンマを入れて炒め、Aの調味料で味をつける。
- ④ にんじん・玉ねぎ・白菜の茎の順に加えて炒める。
- ⑤ スープを入れてBの調味料で味を調え、もやし・白菜の葉・なるとを加えて煮る。
- ⑥ 長ねぎ・ほうれん草・乾燥わかめを入れて仕上げる。

給食では、鶏ガラ、豚骨、昆布、玉ねぎ、にんじんでスープを作っています。

- ① 水1200mlを火にかける。
- ② 水が沸騰したら火を止め、鶏ガラ50g、豚骨50g、昆布10cm、玉ねぎ1/4個、にんじん1/4本を静かに入れ、アクを取りながら弱火で煮る。
- ③ 昆布は水につけておき、途中で合わせる。
- ④ ザルで濃してスープを取る。

主食

肉の
主菜

魚の
主菜

副
菜

汁
物

デザート

きゅうしょくレシピ

パスタシーフードトマトソース

材 料 (4人分)

シーフードミックス	100 g	小麦粉	大さじ 3
白ワイン	大さじ 1	カレー粉	少々
ベーコン	1枚 (20g)	A {	ウスターソース 小さじ 2
セロリ	15 g		中濃ソース 小さじ 2
にんにく	ひとかけ		醤油 小さじ 1
オリーブ油	小さじ 1		塩 小さじ 1/3
玉ねぎ	1個 (200g)		こしょう 少々
にんじん	1/2本 (70g)	A {	オレガノ 少々
マッシュルーム	5個 (50g)		赤ワイン 小さじ 1
ホールトマト	40 g		乾燥パセリ 少々
トマトピューレ	大さじ 4 (60g)		
ケチャップ	大さじ 4 (60g)		
鶏ガラスープ	200ml		

※市販の鶏ガラスープの素の塩分を見て水に溶く。

- ① シーフードミックスに白ワインをふりかけておく。
- ② 小麦粉とカレー粉を合わせてから炒りし、ふるいにかけておく。
- ③ ベーコンは千切り、セロリはスライス、にんにくはみじん切り、玉ねぎは5mmスライス、にんじんは千切り、マッシュルームはスライスする。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく・セロリを炒め、香りがでたらベーコンを加えて炒め、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ 鶏ガラスープ、ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、マッシュルームを入れて煮込む。
- ⑥ ②の小麦粉、Aの調味料、シーフードミックスを入れて煮る。
- ⑦ 赤ワイン・乾燥パセリを入れて仕上げる。



和風そぼろごはん



材料（4人前）

鶏ももひき肉…70g
焼き豆腐………100g（約1/3丁）
切干大根………10g
干し椎茸………1枚（約3g）
乾燥ひじき……小さじ1（約2.5g）
ごぼう………15cm（約25g）
にんじん………3～4cm（約50g）
しょうが………1/2かけ
サラダ油………小さじ1/2

【味噌だれ】

酒………小さじ1（約5g）
赤みそ………大さじ1/2（約10g）
醤油………大さじ1（約17g）
みりん………小さじ1（約5g）
砂糖………大さじ1（約10g）

白ごま………大さじ1（約8g）
一味唐辛子…少々（お好みで）

作り方

- ① 干椎茸、ひじき、切干大根は水で戻し、水気を絞ってから細かくみじん切りにする。
（椎茸の戻し汁は大きじ1～2ほど取っておく）
- ② 生姜をみじん切りにし、にんじん、ごぼうは短めのさがぎにする。
- ③ 焼き豆腐は軽く水気を切り、手で粗くつぶす。
- ④ 小鉢に赤みそ、醤油、酒、みりん、砂糖を入れ、取っておいた椎茸の戻し汁（または水）大きじ1～2を加えて、味噌だれを溶かしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油と生姜を入れて中火で熱し、香りが立ったら鶏ひき肉を入れる。木べら等でほぐしながら、ポロポロになるまで炒める。
- ⑥ 潰した焼き豆腐を加え、豆腐の水気が飛んでパラッとするまでよく炒める。
- ⑦ ごぼう、にんじん、干椎茸、ひじき、切干大根を加え、全体をサッと炒め合わせる。
- ⑧ 溶かしておいた合わせ調味料を全体に回しかけて弱火にして蓋をし、1～2分ほど蒸し煮にして具材に味を含ませる。
- ⑨ 蓋を外し、中火にして全体を混ぜながらお好みのしっとり感になるまで汁気を飛ばす。
- ⑩ 仕上げに白ごまと一味唐辛子を加えてサッと混ぜ合わせ、温かいご飯の上にのせたら完成です。



ズッキーニとミートのパスタ

材料（4人前）

スパゲティ……………320g～400g
豚肩ひき肉……………120g
ナツメグ……………少々
黒こしょう……………少々
ズッキーニ……………1/2本（約100g）
玉ねぎ……………1個（約200g）
にんじん……………1/2本（約60g）
セロリ……………1/5本（約20g）
にんにく……………1/2片
マッシュルーム…40g
大豆水煮……………25g
オリーブオイル…大さじ1

薄力粉……………大さじ3.5（約33g）
サラダ油……………大さじ1.5（約21g）
カレー粉……………ひとつまみ

水……………290ml
鶏ガラスープの素……………大さじ1
ホールトマト缶……………大さじ1.5（25g）
トマトピューレ……………大さじ3（48g）
トマトケチャップ……………大さじ3（53g）
デミグラスソース缶……………大さじ1.5（24g）
ウスターソース……………大さじ1（17g）
中濃ソース……………小さじ1.5（10g）
醤油……………小さじ1（5g）
赤ワイン……………小さじ1（5g）
塩……………小さじ1/2弱
★パスタのゆで汁……………大さじ3～4

作り方

- ① ズッキーニは7mm厚さの半月切りにし、揚げ焼きにする。香ばしい焼き色がついたら一旦お皿に取り出しておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、大豆はみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③ 深めのフライパンにオリーブオイル、にんにく、セロリを入れて弱火にかける。香りが立ったらひき肉、黒こしょう、ナツメグを加えて色が変わるまで炒める。さらに玉ねぎとにんじんを加え、玉ねぎが透き通るまでよく炒める。
- ④ 炒めた具材をフライパンの片側に寄せ、空いたスペースにルウ用のサラダ油（大さじ1.5）と薄力粉（大さじ3.5）を入れる。弱火で混ぜながら薄い狐色になるまで炒めたら、カレー粉を加えて具材全体と炒め合わせる。
- ⑤ 水、鶏ガラスープの素、潰したホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、マッシュルーム、大豆を加え、ダマを伸ばすように混ぜる。さらにデミグラス、ソース類、醤油、塩、赤ワイン、①のズッキーニを加え、混ぜながら弱火で煮込む。
- ⑥ たっぶりのお湯でパスタを茹でる。煮込んでいるソースの固さをみてパスタのゆで汁を大さじ3～4程度を加え、よく混ぜ合わせてソースにツヤとトロミを出す。
- ⑦ お皿に茹で上がったパスタを盛り、ソースをかけて完成です。

給食では小麦粉が滑らかになるまで炒めてブラウnlルウを作りますが、ご家庭でも作りやすいようにフライパンで小麦粉を炒め合わせる方法を記載しています。

たたききゅうり・きゅうりのみそだれ

材料（4人前）

きゅうり…2本

【たたききゅうり】

A { 醤油……大さじ1
砂糖……小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2
塩……少々

白いりごま…大さじ1/2

【きゅうりのみそだれ】

B { みそ……大さじ1
砂糖……大さじ1
酒………小さじ1
みりん…小さじ1/3
塩………少々
水………大さじ1/2

白いりごま…小さじ1

作り方

【たたききゅうり】

- ① きゅうりは乱切りにし、さっとゆでて水で冷ます。
- ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。

【きゅうりのみそだれ】

- ① きゅうりは乱切りにし、さっとゆでて水で冷ます。
- ② Bの調味料を合わせて加熱して練り、冷めてから白いりごまを混ぜる。
- ③ きゅうりを②のみそだれで和える。

Point!!

給食では衛生管理のためゆでてから味付けをしています。ゆでること
で味もしみこみやすくなります。

焼豚チャーハン

材料（4人前）

米……………320 g (約2合)
酒……………小さじ1
しょうゆ…大さじ1
水

豚もも肉…100 g
長ねぎ……5cm(10 g)
しょうが…1/2片
にんにく…1/2片

A { しょうゆ…大さじ1
酒……………小さじ1
みりん……小さじ1
水……………適量

にんじん……1/5本(40 g)
玉ねぎ………1/2個(100 g)
ホールコーン…20 g
干しいたけ…1枚(2 g)
グリーンピース…大さじ1(15 g)
サラダ油……少々

B { ごま油………少々
しょうゆ……小さじ2
塩こしょう…少々

作り方

- ① 米は酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ② 豚もも肉は1 cmの角切りにし、長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 厚手の鍋に切った豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるぐらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ④ 玉ねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干しいたけは水でもどして角切りにする。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじん、干しいたけをサラダ油で順番に炒め、火が通ったらホールコーンを入れて、Bの調味料で味つけをする。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、③の豚肉と⑤の具とゆでおいいたグリーンピースを混ぜて完成です。

Point!!

給食では、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。