

ー 学校給食人気メニュー レシピ ー

※ 分量は、1人分で記載しています。レシピを利用する際は、作る人数に合わせて材料を計算してください。



げんこつから揚げ

材料（1人分）

- ・鶏肉もも 80g
- ・食塩 0.3g
- ・薄口しょうゆ 4g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

《作り方》

- 1 鶏肉を一人80gずつ切る。
- 2 調味料で下味をつけ、30分以上なじませる。
- 3 1に片栗粉をつけてはたき、冷蔵庫で30分以上冷やす。
(冷やすことで、カリカリの唐揚げになります。)
- 4 180℃の温度で約5分弱揚げ、こんがりとし色がついたら完成。

鶏肉のはちみつレモンがらめ

材料（1人分）

- ・鶏肉もも 80g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- 濃口しょうゆ 4.8g
- 砂糖 2g
- はちみつ 4.4g
- レモン果汁 2.4g

《作り方》

- 1 鶏肉を一人80gずつ切る。
- 2 1に片栗粉をつけてはたき、180℃の温度で約5分弱揚げる。
- 3 別の鍋に調味料を入れて、煮立てた後、レモン果汁を入れる。
- 4 3に揚げたての鶏肉を入れ、からめる。

松風焼（作りやすい分量）

材料（10人分）

- ・豚ひき肉 500g
- ・ねぎ 25g
- ・パン粉 40g
- ・牛乳 80g
- ・白みそ 60g
- ・全卵 80g
- ・サラダ油 10g
- ・いりごま 10g

《作り方》

- 1 クッキングシートに、サラダ油（分量外）を塗る。
- 2 オーブンは180℃に温める。
- 3 豚ひき肉とごま以外の材料をボウルにいれてよくこねる。
- 4 1に3を入れ手でのばし、上にいりごまを一面に振り、オーブンで20分焼く。
- 5 竹串をさして何もついてこなければOK。
- 6 焼き上がったら少しやすませて、食べやすい大きさに切る。

ー 学校給食人気メニュー レシピ ー

材料（1人分）

- ・白身魚 一切れ
- ・にんじん 16g
- ・ピーマン 13g
- ・あわせみそ 4g
- ・マヨネーズ 15g
- ・料理酒 1.6g

白身魚のもみじ焼き

《作り方》

- 1 にんじん・ピーマンをみじん切りにし、軽く水気を切る。
- 2 1にマヨネーズ、みそ、料理を混ぜる。
- 3 白身魚の切り身の上に、混ぜたマヨネーズソースをのせる。
- 4 オーブンで表面がこんがり焼けるまで焼く。

材料（1人分）

- ・旬の青魚 50g
- 料理酒 適量
- 片栗粉 適量
- ・濃口しょうゆ 2.5g
- ・本みりん 2.5g
- ・砂糖 2g

魚の蒲焼き

《作り方》

- 1 魚に料理酒をふり、しばらく置いて水気を切る。
- 2 魚に片栗粉をまぶす。
- 3 180℃の油で5分程揚げる。
- 4 濃口しょうゆ・本みりん・砂糖を鍋で煮詰めて、タレを作る。
- 5 揚げた魚にタレをからめる。

材料（1人分）

- ・煮干し（かえり・ちりめん） 30g
- ・水煮大豆（片栗粉まぶす） 30g
- ・さつまいも（角切り） 130g
- 揚げ油 適量
- ・普通牛乳 15g
- ・砂糖 13g
- ・薄口しょうゆ 5g

元気あげ

《作り方》

- 1 大豆の水気をとる。大豆をポリ袋に入れ片栗粉をまぶす。
- 2 揚げ油を180℃まで熱し、そこへ煮干し・さつまいもの順に揚げ、最後に大豆を揚げる。
- 3 調味料を火にかけ沸騰したら、2とからめる。
- 4 お好みで黒ごまをまぶしてください。

材料（1人分）

- ・全卵 50g
- ・マヨネーズ 11g
- ・食塩 0.4g
- ・こしょう 0.01g
- ・豚ひき肉 12g
- ・にんじん 12g
- ・しいたけ（乾） 0.4g
- ・たまねぎ 25g

ふんわり卵焼き

《作り方》

- 1 にんじん、しいたけ（水に戻す）、たまねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに、全卵・マヨネーズ・食塩・こしょうをいれ、混ぜる。
- 3 2に1をいれよく混ぜあわせる。
- 4 卵焼き器又はオーブントースター（180℃15分）で焼く。

ー 学校給食人気メニュー レシピ ー

チリライス

材料（1人分）

- | | | |
|-------------|------|---|
| ・白ごはん | 適量 | 《作り方》 |
| ・合いびき肉 | 50 g | 1 野菜は全て、みじん切りに切る。 |
| ・にんにく | 1 g | 2 温めたフライパンに、サラダ油をしいて、合い挽き肉・にんにくを炒める。肉の色が変わったら、野菜を入れてさらに炒める。 |
| ・たまねぎ | 35 g | |
| ・しめじ | 7 g | 3 野菜がしんなりしてきたら、水を入れ5分程煮こむ。 |
| ・レーズン | 7 g | 4 沸騰してきたら、牛乳で溶いたチリミックスをいれ、とろみがつくまで、ゆっくりかき混ぜる。 |
| ・サラダ油 | 1 g | |
| ・牛乳 | 90 g | 5 とろみがでてきたら、お好みでレーズンをいれ、お皿にご飯とルーをもり、トッピングにゆで卵をのせれば完成。 |
| ・チリミックス | 15 g | |
| ・水 | 50 g | ※ チリミックスについては、「丸和油脂株式会社 ML」のチリミックスを使用しています。購入する際は、お問合せください。 |
| （ゆで卵 トッピング） | | |

給食の手作りドレッシングレシピ♪（分量4人分）

季節の野菜やお好みの野菜であえてくださいね！

レモン入りドレッシング

- ・穀物酢40 g、砂糖20 g、濃口しょうゆ10 g、レモン果汁5 g

フレンチドレッシング

- ・サラダ油5 g、穀物酢20 g、砂糖5 g、薄口しょうゆ5 g、食塩3 g、こしょう0.2 g

酢の物

- ・穀物酢15 g、砂糖15 g、薄口しょうゆ20 g、いりごま10 g

トマトに合うドレッシング

- ・かつお節5 g、砂糖5 g、薄口しょうゆ20 g、穀物酢20 g、ごま油5 g、ごま10 g、食塩1 g

中華ドレッシング

- ・砂糖10 g、穀物酢25 g、ごま油18 g、薄口しょうゆ20 g、食塩3 g

梅肉ドレッシング

- ・国産梅肉（ペースト）50 g、薄口しょうゆ20 g、砂糖10 g、料理酒10 g

ツナと野菜に合うドレッシング

- ・サラダ油5 g、穀物酢20 g、砂糖5 g、薄口しょうゆ5 g、食塩3 g、こしょう0.2 g

ー 学校給食人気メニュー レシピ ー

材料（４人分）

・しらす干し	24g
・かつお節	4g
・白ごま	24g
・角切りのり	4g
・しょうゆ濃口	2.8g
・みりん	10g
・食塩	0.4g

手作りふりかけ

《作り方》

1 フライパンで、しらす干し・かつお節・白ごまをから入りする。

2 1. に調味料・角切りのりを加えて仕上げる。

※ しらす干しをしっかりと乾煎りするのが、美味しく仕上げるコツです。