



食べて元気！！

小松っ子

給食レシピ



☆ビビンバ☆

材料（4人分）

ご飯 4人分	
・牛肉	240g
・酒	小さじ2
・しょうが	少々
・にんにく	少々
・ごま油	小さじ1
・切り干し大根	15g
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・オイスターソース	小さじ1/2
・豆板醤	小さじ1/2
・白いりごま	小さじ2
・もやし	100g
・小松菜	80g
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・ごま油	小さじ1
・豆板醤	少々
・卵	3個
・サラダ油	小さじ1
・砂糖	小さじ1

作り方

- ①切り干し大根を戻して適当な大きさに切り小松菜は3cmくらいに切る。
- ②もやしと小松菜をゆでて冷まし、和えてナムルにする。
- ③卵に調味料を入れてとき、フライパンに油をひき炒り卵を作る。
- ④ごま油を熱し、みじん切りにした生姜、にんにくを加える。酒をふっっておいた牛肉を入れ炒める。火が通ってきたら、切り干し大根を入れさらに炒める。
- ⑤牛肉と切り干し大根に火が通ったら、調味料を加えて火を止めごまを入れて混ぜる。
- ⑥器にご飯を盛り、具をのせる。



☆たけのこちらし☆

材料（4人分）

すし飯	米	360g
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ4
	塩	小さじ1
・生たけのこ	100g	
・にんじん	20g	
・うすあげ	30g	
・砂糖	小さじ1	
・みりん	小さじ1/2	
・しょうゆ	小さじ1	
・淡口しょうゆ	小さじ1	
・みつば	1/3袋	

錦糸卵	卵	1個
	砂糖	少々
	塩	少々
	サラダ油	適量
・白いりごま	小さじ2	



作り方

- ①ご飯を硬めに炊く間に、たけのこを短冊ににんじんをいちょう、油抜きしたうすあげを短冊に、みつばを2~3cmに切る。
- ②たけのこ、人参、うすあげをやわらかくなるまで煮て、調味料を加え煮る。
- ③卵と調味料を混ぜ、フライパンに油を加え薄焼き卵を作る。あら熱がとれたら、細切りにする。
- ④たけのこ、人参、うすあげに味がしみたらみつばを加え火を通す。
- ⑤炊き上がったご飯にすし酢（加熱して塩、砂糖を溶かしておく）を混ぜ、さらに具を加え混ぜる。

☆トマトカレー☆

材料（4人分）

ご飯 4人分	
・牛肉スライス	130g
・赤ワイン	小さじ2
・塩こしょう	少々
・カレー粉	小さじ1
・にんにく	1かけ
・オリーブ油	大さじ1/2
・かぼちゃ	100g
・玉ねぎ	240g
・にんじん	50g
・完熟トマト	1個
・トマトピューレ	100g
・すりおろしりんご	大さじ1
・とろけるチーズ	1枚
・カレールウ	40g
A [
・トマトケチャップ	
・ウスターソース	
・しょうゆ	
・砂糖	適宜



作り方

- ①にんにくはみじん切り、かぼちゃとにんじんは角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②完熟トマトはへたを取って湯むきし角切りにする。
- ③オリーブ油でにんにくを弱火で香りが出るまで炒め、牛肉を加える。
- ④牛肉に火が通ったら、赤ワイン、塩こしょう、カレー粉をふり入れ炒める。
- ⑤④に玉ねぎを加え甘味が出るまでしっかり炒める。
- ⑥にんじん、②のトマト、トマトピューレ、かぼちゃを加え、ひたひたになるまで水を加えて煮込む。
- ⑦かぼちゃに火が通ったら、とろけるチーズを加えて溶かす。
- ⑧すりおろしりんご、カレールウを加えて煮込む。好みでAを加え味を調える。

☆大豆と小魚のごまからめ☆

作り方



材料（4人分）

・（乾）大豆	60 g
・片栗粉	大さじ1
・かえり干し	20 g
・揚げ油	適量
・にんじん	30 g
・さやいんげん	15 g
・白いりごま	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1
・水	大さじ1

- ①大豆を前日から水に浸してふやかしておく。
- ②にんじんは1cmの角切り、さやいんげんは1cmの長さに切り、茹でておく。
- ③大豆は水分をとり、かたくり粉をまぶして油で揚げる。かえり干しは素揚げをする。
- ④調味料を煮立たせ、大豆、かえり干し、にんじん、さやいんげん、ごまを絡め合わせる。



☆あじのアングレース☆

作り方



材料（4人分）

・あじの切り身60 g	4切
・塩こしょう	適量
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・ウスターソース	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・パン粉	大さじ5

- ①あじに塩こしょうをしておく。
- ②パン粉を弱火できつね色に炒る。
- ③ウスターソースと砂糖を煮立たせてタレを作る。
- ④あじにかたくり粉をつけて油で揚げる。
- ⑤揚げたあじをタレにつけてから両面に炒ったパン粉をつける。



☆加賀れんこんと鶏肉の甘酢からめ☆

材料（4人分）

・鶏もも肉	200 g
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・片栗粉	大さじ2
・小麦粉	大さじ2
・れんこん	250 g
・揚げ油	適量
・ピーマン	30 g
・にんじん	30 g
・ねぎ	少々
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1
・豆板醤	少々
・酢	小さじ2



作り方

- ①鶏肉に酒、しょうゆの下味をつけておく。
- ②れんこんは一口サイズの乱切り、ピーマンは小角、にんじんは小さいちよう切り、ねぎはみじんぎりにする。
- ③ピーマン、にんじんを茹でておく。
- ④鶏肉に片栗粉と小麦粉を混ぜたものをつけ、油で揚げる。れんこんは素揚げにする。
- ⑤ねぎと調味料を煮立たせ、揚げた鶏肉、れんこん、ピーマン、にんじん、れんこんを絡め合わせる。



☆クリームドポテト☆



材料（4人分）

・じゃがいも	320 g
・牛乳	50 c c
・バター	10 g
・コンソメ	1.5 g
・塩こしょう	少々

作り方

- ①牛乳を温め、バター、コンソメ、塩こしょうを入れてとかしておく。
 - ②じゃがいもは適当な大きさに切り、ゆでて水気を切ってつぶす。
 - ③②に①を加えて混ぜる。
- ※③の時に、スライスチーズ1枚を細かくちぎって入れるとチーズ味になります。



☆クーブイリチー(昆布の炒め煮)☆



材料 (4人分)

・刻み昆布	8 g
・豚こま切れ肉	40 g
・酒	小さじ1/3
・切り干し大根	5 g
・にんじん	15 g
・かにかまぼこ	20 g
・サラダ油	小さじ2/3
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1/2
・鶏ガラスープの素	小さじ1/4

作り方

- ①刻み昆布、切り干し大根は戻して、5cm幅くらいに切る。
- ②豚肉に酒をふっておく。にんじんはせん切りにする。
- ③かにかまぼこはほぐしておく。
- ④サラダ油で豚肉、にんじん、切り干し大根、刻み昆布、かまぼこの順に炒める。
- ⑤全体がしんなりしたら、調味料を加えて味を調える。



☆ラタトゥイユ☆

材料 (4人分)

・ベーコン	50 g
・玉ねぎ	80 g
・なす	40 g
・ズッキーニ	40 g
・パプリカ (黄色)	30 g
・にんにく	少々
・オリーブ油	小さじ1
・トマト	50 g
・カットトマト缶詰	50 g
・トマトケチャップ	小さじ1
・コンソメ	1.5 g
・塩こしょう	少々



作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。トマトは皮を湯むきして1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブ油を鍋で熱し、にんにく、ベーコンを炒める。ベーコンに火が通ったら、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカの順に炒め、火が通ったらトマト、カットトマト缶詰と調味料を入れて弱火で10分ほど煮込む。



☆麻婆豆腐☆

材料（4人分）



作り方

- | | | |
|---|------------|----------|
| A | ・木綿豆腐 | 400 g |
| | ・豚ひき肉 | 80 g |
| | ・にんにく | 少々 |
| | ・しょうが | 少々 |
| | ・ねぎ | 30 g |
| | ・玉ねぎ | 130 g |
| | ・にんじん | 30 g |
| | ・干しいたけ | 5 g |
| | ・たけのこ水煮 | 100 g |
| | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| B | ・オイスターソース | 小さじ1 |
| | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| | ・酒 | 小さじ1と1/2 |
| | ・中華スープの素 | 小さじ2 |
| | ・半練り状中華スープ | 小さじ1/3 |
| | ・テンメンジャン | 大さじ1 |
| | ・豆板醤 | 小さじ1/2 |
| | ・片栗粉 | 15 g |
| | ・ごま油 | 小さじ1/2 |



- ①Aの食材を全てみじん切りにする。豆腐は1.5cm角に切る。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこを炒める。
- ④ひたひたの水と調味料Bを加え、豆腐を入れて煮る。
- ⑤水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、最後にこ

☆冬瓜スープ☆



材料（4人分）

作り方

- | | | |
|---------|------------|--------|
| ・鶏もも肉 | 80 g | |
| ・酒 | 小さじ1 | |
| ・冬瓜 | 360 g | |
| ・にんじん | 40 g | |
| ・干しいたけ | 5 g | |
| ・緑豆はるさめ | 10 g | |
| ・チンゲンサイ | 100 g | |
| ・しょうが | 少々 | |
| [| ・半練り状中華スープ | 小さじ1 |
| | ・中華スープの素 | 小さじ2 |
| | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | ・塩こしょう | 少々 |

- ①鶏もも肉は1cm角の大きさに切り、酒をふっておく。冬瓜、にんじんはいちょう切り、干しいたけは薄切り、チンゲンサイ1cm幅に切り、しょうがはしょうが汁にしておく。
- ②春雨は茹でて戻しておく。
- ③お湯を沸かし、鶏肉、にんじん、冬瓜、干しいたけ、チンゲンサイを順番に入れ、調味料も加え煮る。
- ④火が通ったら、春雨、しょうが汁を入れ、塩こしょうで味を調える。



☆にんじんポタージュ☆



材料（4人分）

・ベーコン	30 g
・にんじん	1 本
・玉ねぎ	1 個
・じゃがいも	1 個
・サラダ油	小さじ1
・コンソメ	小さじ2
・水	400 c c
・バター	15 g
・小麦粉	20 g
・牛乳	200 c c
・塩こしょう	少々
・生クリーム	小さじ2
・コーンフレーク	適宜



作り方

- ①にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは小さめの角切りに切る。ベーコンは短冊に切る。
- ②油を熱し、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒め、水、コンソメを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけ（※熱いので注意する）、鍋に戻す。
- ④別の鍋にバターを入れ弱火にし、ふるいにかけて小麦粉を少しずつ加え、さらさらになるまで炒めていく。そのあとに、牛乳を少しずつ加え、ホワイトルウを作る。
- ⑤③を弱火にし、ホワイトルウを加えて煮込む。
- ⑥塩こしょうで味を調べ、最後に生クリームを入れる。
- ⑦お皿に盛りつけ、コーンフレークをのせる。