

学校給食人気メニュー紹介～第3弾～

これまで「ヘルプデスクだより」でご紹介してきました人気のメニューです。どうぞご活用ください。

みな様の学校の人気メニューも是非お知らせください。

- 
1. マーボー大豆
 2. 豆まめドライカレー
 3. きゅうりの香りづけ
 4. 夏野菜のスーフカレー
 5. かにあんかけチャーハン
 6. クッパ
 7. ポークシチュー
 8. あげじゃがいもとハムのソテー
 9. 鶏肉とだいこんの煮付け

1. マーボー大豆



一口メモ
子どもたちが食べやすいように、麻婆豆腐からアレンジした献立です。

材 料(1人分)

大豆……………8g
豚挽き肉……………20g
きくらげ……………0.5g
にんにく……………0.5g
にら……………5g
長ねぎ……………10g
サラダ油……………1g
酒……………0.5g
さとう……………1g
しょうゆ……………3.5g
でんぷん……………0.4g
豆板醤……………0.05g
ごま油……………0.5g

作り方

- ① 大豆は洗い、やわらかく茹でておく。
- ② きくらげは洗い、水でもどし、荒みじん切り。長ねぎも荒みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。にらは1cmぐらいに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、豚挽き肉、豆板醤をよく炒める。きくらげを入れ、さとう、酒を加え、ひと煮立ちさせ、大豆を加え、しょうゆを入れて煮含める。
- ④ 長ねぎを入れ、でんぷんでとろみをつけ、にらとごま油を加えて仕上げる。

2. 豆まめドライカレー



一口メモ

子どもに人気のあるドライカレーに、豆類を加えた献立です。レンズ豆がない時は大豆の量をふやしてもおいしくつくれます。

材 料(1人分)

大豆(乾燥).....4g
レンズ豆(乾燥)....4g
豚ももひき肉.....20g
たまねぎ.....20g
にんじん.....5g
ピーマン.....5g
にんにく.....0.3g
サラダ油.....1g
A { カレー粉.....0.5g
 ホールトマト...15g
 ウスターソース..2g
 塩.....0.75g
 こしょう.....0.01g
小麦粉.....1g

作り方

- ① やさいはみじん切りにし、ピーマンはゆでておく。
- ② 大豆はやわらかくなるまでゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、にんにく、豚ももひき肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ ③に A の調味料を加えて煮込む。
- ⑤ ④に大豆とゆでたレンズ豆、小麦粉を加えて水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 最後に、ピーマンを入れて仕上げる。

3. きゅうりの香りづけ



一口メモ

これからが旬のきゅうりを使った料理です。学校給食用に加熱して作ります。

材 料 (1人分)

きゅうり	30g	
塩	0.15g	
しょうが	0.1g	
A	しょうゆ	3g
	三温糖	0.2g
	ごま油	0.15g
	酢	0.7g
いりごま	0.2g	

作り方

- ① きゅうりは1 cmの輪切りにして、塩をふる。しょうがは細いせん切りにする。
- ② Aの調味液を煮立たせ、しょうが、きゅうりを入れ、ふたをしないで弱火で煮る。
- ③ から炒りしたいりごまを加える。

4. 夏野菜のスーフカレー



献立に取り入れにくい夏野菜をスーフカレーに入れました。別の食器に盛り付けたご飯をスプーンにとり、スーフカレーをつけて食べましょう。

材 料 (1人分)

サラダ油	0.5g	デミグラスソース	5g
にんにく	0.3g	サラダ油	1g
しょうが	0.5g	バター	1.5g
鶏もも肉	30g	小麦粉	3g
たまねぎ	40g	カレー粉	0.8g
にんじん	10g	ウスターソース	1g
かぼちゃ	20g	ささがきチーズ	5g
なす	15g	赤ピーマン	3g
さやいんげん	5g	トマト	20g
塩	1.1g	ガラムマサラ	0.05g
こしょう	0.03g	とりガラ	10g
チャツネ	2g	水分	60cc

作り方

- ① しょうが、にんにく・・・みじん切り
たまねぎ、かぼちゃ、赤ピーマン、トマト・・・角切り
にんじん・・・いちょう なす・・・半月 さやいんげん・・・1cm
- ② サラダ油、バター、小麦粉、カレー粉でルウを作る。
- ③ サラダ油でにんにく、しょうがを炒め、鶏もも肉を入れて炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、ガラスープを入れて煮る。
- ⑤ 夏野菜を加え、調味料、カレールウ、ささがきチーズを入れて煮込む。

* トマトの皮が気になるときは、湯むきをしてください。

* かぼちゃは茹でると切りやすくなります。

5. かにあんかけチャーハン



クラスで配食するときに、
チャーハンの上から、かに
あんを盛り付けましょう。

材料（1人分）

〔 米……………75g
 麦……………5g
凍結全卵……………25g
ながねぎ(白色部)20g
しいたけ……………8g
レタス……………13g
中華コンソメ…1.5g
塩……………0.7g
こしょう……………0.01g
しょうゆ……………2g
米油……………2g
ごま油……………2g

《かにあん》

ずわいかに(ほぐし)・30g
冷凍卵白……………15g
中華コンソメ……………1g
酒……………5g
塩……………0.3g
こしょう……………0.01g
しょうが……………0.2g
水……………100g
でんぷん……………3.5g
グリーンピース……………5g

作り方

- ① 米に麦を入れて炊く。
- ② ながねぎ、しいたけは粗いみじん切り、レタスは小さ目のざく切りにする。
- ③ 油を熱し、解凍した凍結全卵を入れて炒り卵を作る。②を加えて炒め、調味料を加える。
- ④ 炊きあがったごはん混ぜ込む。

《かにあん》

- ① 釜に分量の水、調味料、すりおろしたしょうがを加え、加熱する。
- ② かにを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ③ 解凍した卵白を入れて、下ゆでしたグリーンピースを加える。

6. クッパ



クラスで配食するときに、
ごはんの上から、スープを
盛り付けましょう。

材料 (1人分)

米……………60g
麦……………6g
酒……………0.5g
ごま油……………1g
にんにく……1.5g
豚肉……………50g
酒……………1g
にんじん……20g
ながねぎ……10g
にら……………5g

水……………150g
無塩コンソメ…2.5g
コチジャン……7g
いいごま……2g
砂糖……………1.2g
しょうゆ……4g
塩……………0.3g
白こしょう…0.03g
卵……………10g

作り方

- ① 米、麦に酒を入れて炊く。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、ながねぎは小口切り、にらは2cm幅に切る。
- ③ 豚肉に酒を振る。
- ④ ごま油でにんにくを炒める。
- ⑤ にんにくの香りが出たら、豚肉、にんじん、ながねぎの順に炒める。
- ⑥ 水を入れ、煮立ったらアクを取り、調味料・コンソメ・にら・いいごまを入れ軽く煮込む。
- ⑦ 溶き卵を流し入れる

7. ポークシチュー



赤ワインをたっぴりと使い水を一滴も入れずにゆっくり煮込みます。にんじん、じゃがいもは蒸して最後に加えます。

材 料 (1人分)

豚もも肉(スライス)・40g	塩……………0.4g
塩……………0.2g	白こしょう…0.02g
白こしょう…0.01g	赤ザラメ……1g
油……………0.4g	オニオンソテー・10g
小麦粉…………1g	ドミグラスソース・5g
マーガリン……2g	トマトピューレ・15g
にんにく……0.5g	中濃ソース……1g
たまねぎ……50g	
赤ワイン……15g	にんじん……20g
スープの素……1g	じゃがいも…50g

作り方

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎの半量はうす切りにし、残りは厚切りにする。
- ② にんじんは乱切り、じゃがいもは角切りにし蒸しておく。
- ③ 豚もも肉は塩・白こしょうで下味をつける。
- ④ 油で③を炒め、小麦粉を振り入れて、いったん取り出す。
- ⑤ マーガリンでにんにく・うす切りのたまねぎをよく炒め、塩・白こしょう・スープの素・厚切りのたまねぎ・炒めた肉・赤ワイン・オニオンソテーを入れて煮込む。
- ⑥ 他の調味料を入れる。
- ⑦ ②を加える。

8. あげじゃがいもとハムのソテー



子どもたちに人気の
フライドポテトを使っ
た料理です。

材 料(1人分)

油	0.5g
ハム(短冊)	20g
塩	0.3g
こしょう	0.05g
パセリ	1g
じゃがいも	130g
揚げ油	5g

作り方

- ① ジャがいもは1cm幅のいちょう切りにし、水にさらさずそのまま素揚げにする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 油でハムを炒め、塩、こしょう、パセリを入れる。
- ④ ③に①を入れて混ぜる。

9. 鶏肉とだいこんの煮付け



白飯にぴったりのだい
こん料理です。

材 料(1人分)

油	1g
鶏もも肉	20g
だいこん	110g
さやいんげん	5g
三温糖	2g
みりん	2g
しょうゆ	4g

作り方

- ① だいこんは厚めのいちょう切りにする。
- ② さやいんげんは、長さ3cmに切り茹でておく。
- ③ 油で鶏もも肉を炒める。
- ④ だいこんと水を入れて煮る。
- ⑤ だいこんが柔らかくなったら、三温糖、みりん、しょうゆを加えて煮含める。
- ⑥ さやいんげんを入れる。