

学校給食人気メニュー紹介～第4弾～

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

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. 長ねぎのポタージュ



一口メモ

甘みのある冬の長ねぎで作ったポタージュは子どもたちに人気があります。

材 料(1人分)

油……………0.4g
鶏肉(皮なしもも・むね)…25g
にんじん……………10g
湯……………10cc
塩……………0.9g
こしょう……………0.01g
〔油……………0.2g
長ねぎ……………20g
湯……………50cc
じゃがいも……………50g
〔油……………3g
小麦粉……………3g
調理用牛乳……………40cc
生クリーム……………3g
パセリ……………0.3g

作り方

- ① にんじんはさいの目切り、長ねぎは縦半分に切ってから1cmの長さに切る。じゃがいもは適当な大きさ、パセリはみじん切りにする。
- ② 油で長ねぎを炒め、香りが出たらじゃがいもと一緒に茹でてミキサーにかけ、なめらかな状態にする。
- ③ 油と小麦粉でルーを作る。
- ④ 釜に油を熱し、鶏肉、にんじんを炒めて、少量の湯で煮てアクを取る。野菜が煮えたら、塩、こしょうで調味をする。
- ⑤ ②と③を入れて、牛乳を加えて煮込む。
- ⑥ 生クリーム、パセリを入れる。

2. 野菜チップス



一口メモ
苦手な野菜も、チップスに
するとよく食べます。

材 料(1人分)

れんこん……………20g
ごぼう……………20g
じゃがいも……………30g

揚げ油……………適宜
塩……………0.1g

作り方

- ① れんこん、ごぼう、じゃがいもは 1~2 mmに薄くスライスし、水にさらしてからしっかり水切りをする。
- ② ①を 160℃の油でじっくり揚げ、180℃に温度を上げて、からりと揚げる。
- ③ からいいした塩をふる。

* 野菜の種類や分量はお好みで変えてみましょう。

3. こぶぴら



一口メモ
食物繊維がたくさんとれるメニューです。

材 料 (1人分)

細切り昆布……………1.5g
ごぼう……………15g
にんじん……………5g
しらたき……………15g
白いごま……………1g
酒……………1.5g
さとう……………1.5g
しょうゆ……………3.5g
ごま油……………1g

作り方

- ① 細切り昆布は洗って、水で戻しておく。
- ② ごぼうとにんじんはせん切り、しらたきは4cm位に切り、さっと茹でる。
- ③ ごま油で①②を炒め、酒・さとう・しょうゆを加えて炒り煮する。
- ④ 水気がなくなったら、からいりした白ごまを加える。

4. きな粉トースト



一口メモ
大豆製品の「きな粉」が
とれるメニューです。

材 料 (1人分)

食パン・・・・・・・・・・1枚
マーガリン・・・・・・・・6g
さとう・・・・・・・・・・1.5g
はちみつ・・・・・・・・・・2g
きな粉・・・・・・・・・・3g

作り方

- ① マーガリンを湯煎し、さとう、はちみつ、きな粉を混ぜる。
- ② 食パンに①をぬる。
- ③ 180℃に温めたオーブンで6～8分焼く。

5. マーボーかぼちゃ



一口メモ

かぼちゃ、じゃがいもを揚
げているので、大量調理で
も崩れにくくなります。

材料（1人分）

豚ひき肉……………35g	赤みそ……………3g
たまねぎ……………40g	さとう……………1g
長ねぎ……………10g	しょうゆ……………3g
かぼちゃ……………20g	酒……………1g
じゃがいも……………20g	みりん……………1g
揚げ油……………適宜	トウバンジャン……………0.1g
にんじん……………10g	テンメンジャン……………2g
なす……………10g	でんぷん……………2g
にら……………5g	ごま油……………0.5g
きくらげ……………0.5g	
しょうが……………0.5g	
にんにく……………0.5g	

作り方

- ① たまねぎは角切り、長ねぎは小口切り、かぼちゃ、じゃがいも、なすは1cmのいちょう切りにする。にんじんは薄しいちょう切り、にらは2cmに切る。きくらげは戻してざく切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。赤みそと調味料を混ぜておく。
- ② かぼちゃ、じゃがいもを素揚げする。
- ③ ごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、豚ひき肉を炒める。
- ④ たまねぎ、にんじん、なす、きくらげを加えて炒め、赤みそと調味料を加える。
- ⑤ 水溶きしたでんぷんを混ぜる。
- ⑥ にら、長ねぎ、②を加えて混ぜる。

6. 秋の香りのシチュー



一口メモ

きのこは好みに量や種類を変えてもOK

かぼちゃは崩れやすいので、後から入れましょう。

材料 (1人分)

油……………1g
鶏肉……………30g
たまねぎ……………35g
にんじん……………15g
じゃがいも……………30g
しめじ……………10g
かぼちゃ……………20g
コンソメ……………0.7g
〔バター……………4g
小麦粉……………4g
スキムミルク……………6g
塩……………0.5g
こしょう……………少々
水……………80cc

作り方

- ① 材料は一口大に切っておく。
- ② バターと小麦粉で、焦がさないようにホワイトルーを作る。
- ③ 釜に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじをさっと炒め、水を入れ、コンソメを加えて煮込む。後からかぼちゃを加える。
- ④ 材料が柔らかくなったら、ルーと湯で溶いたスキムミルクを加え、塩・こしょうで調味する。

*かぼちゃは、丸のまま下茹ですると切りやすくなります。

7. さばのみそ煮



一口メモ

魚を煮るコツは

- 1、調味料が沸騰してから魚を入れる。
- 2、落としぶたをする。

材料 (1人分)

さばの切り身……60g (1枚)
しょうが……2g
しょうゆ……1g
さとう……3.5g
みそ……5g
みりん……2g
酒……2g
水……10cc

(水は、煮る枚数によって調整してください)

作り方

- ① しょうがはせん切りにする。
- ② 釜に調味料と水を入れ煮立たせる。
- ③ しょうがを入れ、さばを平らに並べながら入れてアルミホイル等で落としぶたをする。
- ④ 強火で沸騰させ、沸騰したら中火にして、時々釜をゆすりながら、煮汁が1/3くらいになるまで煮る。
- ⑤ 火を止め20分位そのままおき、味をなじませる。

* 煮汁が多く残ったときは、煮詰めて、配食したさばの上からかける。

8. 鶏肉と冬瓜の煮物



一口メモ
しょうがの香りがさわ
やかな一品です。

材 料 (1人分)

鶏肉(角切り).....	40g
冬瓜.....	35g
凍り豆腐.....	5.5g
にんじん.....	8g
しょうが.....	0.5g
しょうゆ.....	2g
塩.....	0.15g
酒.....	1g
でんぷん.....	0.72g
水.....	20g
削り節(薄削り).....	1g
さとう(上白).....	0.91g

作り方

- ① だしをとる。
- ② 冬瓜は2cm角に切り、にんじんは厚めのいちょう切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 凍り豆腐を戻し、軽く絞る。
- ④ だし汁に、酒・鶏肉を入れて煮る。アクを取り、にんじんを加える。
- ⑤ にんじんが八割がた煮えたら、冬瓜と凍り豆腐を加えて煮る。冬瓜の角が透明になったら調味し、弱火で煮含める。
- ⑥ 水溶きでんぷんでとろみをつけ、おろししょうがを入れる。

9. かす汁



一口メモ
寒い日にぴったりの体
が温まる料理です。

材 料(1人分)

豆腐	20g
油揚げ	2g
じゃがいも	17g
だいこん	22g
ごぼう	6g
長ねぎ	14g
しめじ	5g
こんにゃく	5g
酒かす	4g
白みそ	10g
削り節	4g
水	100~110cc

作り方

- ① 豆腐は一口大に切り、油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 削り節でだしを取っておく。
- ④ ②をだし汁で煮込んで、やわらかくなったら、豆腐、油揚げ、酒かすを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後に白みそを入れて味を整える。

* 季節の地場産野菜等を使ってみましよう。

10. クーフイリチー



一口メモ
沖縄の郷土料理です。昆布をたくさん使います。

材 料(1人分)

油	1g
豚肉	20g
にんじん	10g
しいたけ	2g
すき昆布	1.5g
さとう	2g
みりん	2g
酒	1g
しょうゆ	3.5g

作り方

- ① 昆布は、水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん・しいたけはせん切りにする。
- ③ 油を熱し、豚肉・にんじんを炒め、しいたけ・昆布を入れて炒める。
- ④ 全体に熱が通ったら、調味料を加えて煮込む。

*「クーフ」は昆布、「イリチー」は炒め物という意味です。