



主食・主菜・副菜を
そろえて食べよう！

その他の
レシピは
こちら♪



発行：五泉市食育推進検討委員会

五泉の 五ツ星給食 レシピ集

Gosen's Five Stars School Lunch



主菜

れんこんハンバーグ

<材料 (約4人分)>

豚ひき肉…………… 200g
玉ねぎ (みじん切り) …… 1/4個
れんこん (粗みじん切り) 1/3個
木綿豆腐 (水を切る) …… 50g
塩…………… 小さじ1/4
砂糖…………… 小さじ1/4
片栗粉…………… 必要に応じて
油…………… 少々

A { ケチャップ…………… 大さじ2~3
中濃ソース…………… 大さじ2~3
みりん…………… 大さじ2~3

スライスしたれんこんを載せて
焼いたら「映えレシピ」の完成♪

<作り方>

- ①フライパンに油をしき、玉ねぎを炒め、ボウルに移す。
- ②①と豚ひき肉、木綿豆腐、れんこんを混ぜ合わせる。そこに塩、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③四等分に成形し、180℃のオーブンで20分程度焼く。フライパンで焼いても良い。
- ④Aを合わせて煮詰め、ソースをつくる。
- ⑤ハンバーグにソースをかけたらできあがり。



主菜 & 副菜

五泉 野菜のポトフ

<材料 (約4人分)>

さといも (角切り) …… 中3個
れんこん (厚めのいちょう切り) 120g
長ねぎ (2cm位の輪切り) …1/2本
大根 (角切り) …… 200g
にんじん (角切り) …… 1/2本
玉ねぎ (スライス) …… 中1個
ウインナー (2cm位の輪切り) 80g
コンソメ…………… 10g
塩…………… 少々
油…………… 少々
パセリ (刻む) …… お好み

<作り方>

- ①鍋に油をしき、長ねぎを良く炒める。そこにウインナーと他の野菜も入れ軽く炒めたら、水4カップを入れよく煮る。
- ②野菜が柔らかくなったらコンソメと塩で味をつけてできあがり。お好みでパセリを散らす。

れんこん、さといも、長ねぎの
五泉名物勢ぞろいメニュー♪



五泉三美人

主菜
&
副菜

ポークビーンズ

<材料（約4人分）>

ゆで大豆…………… 150g
豚こま肉…………… 150g
ベーコン（さいの目切り）… 3枚
玉ねぎ（さいの目切り）…… 1個
にんじん（さいの目切り）… 1本
じゃがいも（さいの目切り） 2個
トマトピューレ…………… 大さじ3
（もしくは水煮トマト）
油…………… 少々
グリーンピース…………… 少量
A { トマトケチャップ… 大さじ3
コンソメ…………… 3g
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 少々

<作り方>

- ①鍋に油をしき、豚肉とベーコンを炒め、豚肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじんも加えて炒める。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら大豆、じゃがいも、トマトピューレを加えて材料が浸るくらいの水を入れて煮る。
- ③野菜がやわらかくなるまでよく煮たら、彩りのグリーンピースを加え、Aで味付けをしてできあがり。

※ハヤシシチューの素などがあればAと共に入れるととろみがつきおいしくなります。



主食・主菜・副菜

3つをそろえた食事を摂ろう！

主食・主菜・副菜をそろえて食事をしていますか？
忙しいとつい食生活をおろそかにしがちですが、あなたの大切な体を作っているのは、まちがいなく毎日食べている食事です。

何をつくったらいいかかわからないという方は、地元の食材を使ったおいしい「五泉の五ツ星給食」レシピで、栄養バランスのとれた食事を楽しみましょ
う！



主食

カレーピラフ

<材料（約4人分）>

米…………… 2合
しょうゆ…………… 大さじ1
カレー粉…………… 3g
ウインナー（輪切り）… 4本
玉ねぎ（1cm色紙切り） 小1個
にんじん（1cm色紙切り） 1/2本
コーン缶…………… 40g
グリーンピース…………… 20g
コンソメ…………… 3g
塩…………… 1g
油…………… 少々

<作り方>

- ①米をとぎ、炊飯釜に入れて水を2合の目盛りまで入れ浸水する。大さじ2程度水を抜き、カレー粉の半分の量としょうゆを混ぜて炊く。
- ②フライパンに油をしき、ウインナーとにんじん、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、コーン缶とグリーンピースを加え、コンソメと塩、残りのカレー粉を入れ、味をととのえる。
- ④炊き上がったごはんを炒めた具をあわせてできあがり。

主菜

ふるさと麻婆

<材料 (約4人分)>

さといも (大きめに角切り) 中6個
豚ひき肉…………… 200g
にんじん (みじん切り) … 1/2本
水煮たけのこ (みじん切り) 40g
干しいたけ…………… 8g
(水で戻して、みじん切り)
ねぎ (みじん切り) …………… 1本
にら (1cm) …………… 1/2束
しょうが (みじん切り) …… 4g
油…………… 少々
A { しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
味噌…………… 大さじ1強
がらスープの素…………… 5g
オイスターソース…………… 8g
ごま油…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ1

<作り方>

- ①さといもを5～10分程度茹でて、ざるにあげておく。
- ②フライパンに油を熱して、しょうがを軽く炒めてから、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉の色が変わったら、にんじん、たけのこ、しいたけを入れて炒める。あとは材料が浸るくらい水を入れて煮る。
- ③にんじんが柔らかくなったら、Aで味付けをしたところに茹でたさといも、にら、ねぎを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れてできあがり。

五泉の魅力たっぷり！



くき菜汁

<材料 (約4人分)>

たい菜塩漬け (ざく切り) 80g
さといも (拍子木切り) 3～4個
しめじ…………… 50g
にんじん (いちょう切り) 1/2本
ごぼう (ささがき) 1/5本
打ち豆…………… 30g
ちくわ (半月切り) … 2本
しょうゆ…………… 小さじ1
かつおだし…………… 4カップ
味噌…………… 適宜
みりん…………… 適宜



きりざい

<材料 (約4人分)>

ひきわり納豆… 90g(2パック)
たくあん (せん切り) … 65g
野沢菜漬 (みじん切り) 30g
にんじん (せん切り) … 25g
チーズ (角切り) …… 45g
白いりごま…………… 少々
しょうゆ…………… 小さじ1



副菜もちゃんと食べようね！

副菜



<作り方>

- ①たい菜の塩を抜いてから切る。沸騰したお湯に入れて、再度沸騰したら1分程茹でる。その後冷水にとり、好みの塩加減になるまで水にさらす。
- ②鍋にたい菜とさといも以外の材料を入れる。かつおだし、しょうゆ、みりんを入れ煮る。
- ③ごぼうやにんじんが煮えたらさといもを入れる。さといもに火が通ったら、たい菜と味噌を入れてできあがり。



主菜 & 副菜

<作り方>

- ①にんじんを茹でて、冷ます。
- ②にんじん、たくあん、野沢菜、ひきわり納豆、ダイスチーズを混ぜる。
- ③最後に、いりごまとしょうゆを加えてできあがり。

副菜



れんこんごまネーズ

<材料（約4人分）>

れんこん（いちょうの薄切り） 150g
 ハム（せん切り） 30g
 きゅうり（せん切り） 1本
 にんじん（せん切り） 50g
 ねりごま又はすりごま 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ2
 砂糖 少々
 しょうゆ 少々

<作り方>

- ①れんこんは少量の酢を入れたお湯で1～2分茹でて水で冷やし、水分をとる。
- ②きゅうりとにんじんはお湯で茹でて冷やし、水分をとる。
- ③ねりごま又はすりごまに、マヨネーズ、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④すべての材料と調味料をあわせたらできあがり。

副菜にはビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり！



副菜は体の調子を整えてくれるよ！

いもっちと鮭のなかよし揚げ

<材料（約4人分）>

鮭（角切り） 150g
 酒 小さじ1
 こしょう 少々
 にんにく 少々
 さといも（ひと口大） 150g
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 長ねぎ（粗みじん） 20g
 ごま油 少々
 A { しょうが 少々
 みりん 小さじ2
 砂糖 少々
 しょうゆ 小さじ2
 白ごま 少々



主菜

<作り方>

- ①鮭に酒、こしょう、にんにくをまぶし、下味をつけておく。
- ②①とさといもに片栗粉をつけ、揚げる。
- ③鍋にAを煮立て、長ねぎと②を入れ混ぜ合わせ、最後にごま油を回しかけたらできあがり。

鮭とさといもの相性がバツグン！



にんじんしりしり

<材料（約4人分）>

にんじん（細いせん切り） 1本
 ツナ缶 1缶(70g)
 しょうゆ 小さじ1
 砂糖 少々
 卵（溶いておく） 1個
 油 少々



副菜

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、にんじんを入れ、中火で火が通るまで炒める。
- ②ツナ缶と砂糖、しょうゆを入れ、卵を加えて炒め合わせたらできあがり。

簡単にできる

プラス1品！



主食 &
主菜 &
副菜

ツナ丼

<材料 (約4人分)>

ごはん……………茶碗4杯
ツナ缶……………3缶(210g)
おろししょうが……………3g
糸こんにゃく……………40g
ごぼう(ささがき)……………15g
玉ねぎ(スライス)……………100g
にんじん(せん切り)……………25g
茹で枝豆……………15g
コーン缶……………35g
ごま油……………小さじ1

A { 砂糖……………小さじ1
本みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
酒……………小さじ2

<作り方>

- ①フライパンにごま油を入れ、おろししょうが、玉ねぎを炒める。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら、にんじんとごぼう、糸こんにゃくを加え、さらに炒める。
- ③野菜が柔らかくなってきたら、ツナ缶とAを加える。
- ④最後に枝豆とコーン缶を混ぜ、ごはんのにのせたらできあがり。

炭水化物の多い
主食は、エネルギー
源になるよ！

鶏肉の香味焼き

<材料 (約4人分)>

鶏もも肉……………50g×4個
玉ねぎ(すりおろす) ……1/6個
にんにく(すりおろす) ……1かけ

A { 砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
酢……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
いりごま……………適宜

主菜には体を作る
たんぱく質がたっぷり！



<作り方>

- ①玉ねぎとにんにくに、Aを混ぜあわせ、鶏もも肉を漬け込む。
- ②180℃のオーブンで、15分焼く。
(フライパンで焼いても可)
- ③焼きあがった鶏肉にいりごまをまぶしてできあがり。

かみかみサラダ

<材料 (約4人分)>

ゆで大豆(水気を切る) ……80g
じゃがいも(さいの目切り)100g
きゅうり(さいの目切り) 50g
にんじん(さいの目切り) 25g
ロースハム(色紙切り) ……30g
チーズ(角切り) ……30g
アーモンド(細切り) ……10g

A { マヨネーズ……………大さじ2
うすくちしょうゆ…小さじ2
こしょう……………少々

よく噛んで
食べよう！



副菜

<作り方>

- ①じゃがいも、にんじんを茹でて冷ます。
- ②①にゆで大豆、きゅうり、ロースハム、チーズ、アーモンドを加える。
- ③調味料Aを加え、混ぜ合わせてできあがり。