

# 「給食おいしいなあ。」

学校でつぶやく子どもたち。

そんな給食好きの子どもたちが  
家庭でも給食の味を楽しめるように  
学校給食のレシピ集できました。



まいにち  
Happy × げんき  
クッキング!O!

こどもが喜ぶレシピや妊婦さんにおすすめレシピ、  
給食メニューを検索。みなさんからのレシピも募集中!



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

# 子どもが 喜ぶ五泉 の学校給 食レシピ





# さといもの白生地汁

## <材料 (約4人分)>

鶏肉皮なし (こま切り) …… 30g  
 酒 (鶏肉にまぶしておく) …… 小さじ1  
 ごぼう (いちょう切り) …… 30g  
 干ししいたけ …… 1~2枚  
 (水で戻す・ひと口大)  
 大根 (いちょう切り) …… 70g  
 にんじん (いちょう切り) …… 40g  
 さといも (いちょう切り) …… 120g  
 厚揚げ (ひと口大) …… 80g  
 小松菜 (下茹で・ざく切り) …… 50g  
 かつおだし汁 …… 500ml  
 みそ …… 大さじ1と1/2  
 しょうゆ …… 小さじ1  
 調整豆乳 …… 150ml

## <作り方>

- ① かつおだし汁にごぼう、干ししいたけ、大根、にんじん、鶏肉、さといも、厚揚げの順に加える。
- ② 具材が煮えたら、みそ、しょうゆ、豆乳を加える。
- ③ 仕上げに小松菜を加えて、できあがり。



豆乳を加えたら  
 煮立たせすぎない  
 のがおいしさ  
 のポイント!



# いもっちのドリア



## <材料 (約4人分)>

◆イエローライス  
 米 (水量は白米と同じ) …… 2合  
 A { 酒 …… 大さじ1  
       塩 …… 小さじ1/3  
       カレー粉 …… 小さじ1  
       バター …… 8g  
 ◆ドリアソース  
 鶏肉 (ひと口大) …… 80g  
 白ワイン又は酒 …… 少々  
 さといも (ひと口大) …… 4個  
 玉ねぎ (スライス) …… 1個  
 にんじん (いちょう切り) …… 1/2本  
 しめじ (ほぐす) …… 40g  
 ホールコーン …… 40g  
 ブロッコリー (小房に分ける) …… 50g  
 油 …… 少々  
 ポークチキンがらスープ …… 400cc  
 ホワイトルウ …… 100g  
 牛乳 …… 200ml  
 水 …… 適量  
 塩、こしょう …… 少々

## <作り方>

- ① といだ米にAと水を加えてご飯を炊き、イエローライスを作る。
- ② 鶏肉に白ワイン又は酒を少々ふりかけておく。
- ③ ブロッコリーを茹でる。
- ④ 油で玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④に鶏肉、しめじ、にんじんを加える。
- ⑥ ⑤にスープ、さといも、ホールコーンを加えて煮る。
- ⑦ 鍋の火を消し、ホワイトルウを加えてよく混ぜる。
- ⑧ 再び鍋の火をつけ、弱火で煮込む。牛乳を加えて塩、こしょうで味をととのえる。ソースのとろみ加減を水で調整する。
- ⑨ お皿にイエローライスとドリアソースを盛りつけ、その上にブロッコリーを加えてできあがり。  
 (お好みでパセリを上飾ってもよい。)



# ミネストローネ

## <材料 (約4人分)>

じゃがいも (2cm角切り) …… 150g  
 玉ねぎ (1cm角切り) …… 120g  
 にんじん (1cm角切り) …… 40g  
 キャベツ (2cm角切り) …… 150g  
 ベーコン (1cm) …… 70g  
 ゆで大豆 …… 70g  
 オリーブオイル …… 大さじ1  
 おろしにんにく …… 少々  
 鶏がらスープ …… 500ml  
 カットトマト水煮 …… 200g  
 トマトケチャップ …… 40g  
 砂糖 …… 小さじ1  
 塩、こしょう …… 少々  
 パセリ …… 少々

## <作り方>

- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。
- ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 鶏ガラスープ、カットトマト、じゃがいも、キャベツ、ゆで大豆を加え、フタをして中火で煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、砂糖、トマトケチャップ、塩、こしょうで味をととのえる。
- パセリをかけてできあがり。

トマトのうま味  
 たっぷり具沢山スープ



# れんこんとちくわのサラダ

## <材料 (約4人分)>

れんこん (スライス) …… 150g  
 にんじん (せん切り) …… 小1/3本  
 きゅうり (輪切り) …… 1/2本  
 ちくわ (輪切り) …… 50g  
 A { マヨネーズ …… 40g  
 酢 …… 小さじ1  
 しょうゆ …… 少々  
 わさび …… 少々

隠し味のわさびが  
 ポイントです。



## <作り方>

- れんこんは水にさらし、さっとゆでて冷ます。
- にんじん、きゅうりもさっと茹でて冷ます。
- Aを混ぜ合わせる。
- ①、②、③とちくわを加えてできあがり。

# 和風おろしハンバーグ

## <材料 (約4人分)>

豚ひき肉 …… 300g  
 玉ねぎ (みじん切り) …… 100g  
 油 …… 適量  
 水溶き片栗粉 …… 適量  
 A { 卵 …… 1個  
 パン粉 …… 大さじ4  
 牛乳 …… 大さじ4  
 塩、こしょう …… 少々  
 B { 大根 (すりおろす) …… 100g  
 砂糖 …… 大さじ1/2  
 酒 …… 大さじ1  
 しょうゆ …… 大さじ1  
 みりん …… 大さじ1/2



## <作り方>

- フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒め、粗熱をとっておく。
- ボウルに豚ひき肉、①、Aを入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ②を小判型に整え、フライパンで火が通るまで焼く。
- 小鍋にBを入れ煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ハンバーグに④をかけてできあがり。



# れんこんの揚げ団子

## <材料 (約4人分)>

- れんこん…………… 中一節
- 玉ねぎ (みじん切り) …… 1/2個
- 鶏ひき肉…………… 250g
- 揚げ油…………… 適量
- A {
  - 卵…………… 1個
  - 酒…………… 小さじ2
  - おろししょうが…………… 少々
  - 塩…………… 少々
  - しょうゆ…………… 小さじ1
  - 小麦粉…………… 大さじ1

## <作り方>

- ①れんこんは皮をむき、酢水につけておく。
- ②れんこんをすりおろす。
- ③ボウルにれんこんと玉ねぎ、ひき肉、Aをいれてよく混ぜ合わせる。
- ④食べやすい大きさに丸め、油で揚げてできあがり。



# 鶏ごぼう汁



## <材料 (約4人分)>

- 鶏肉 (こま切り・酒をふっておく) 60g
- 酒…………… 小さじ1
- ごぼう (ささがき・水にさらす) 80g
- にんじん (細切り) …… 40g
- つきこんにやく (茹でる) …… 35g
- 豆腐 (さいの目切り) …… 80g
- 油揚げ (油抜き・短冊切り) …… 15g
- 長ねぎ (小口切り) …… 25g
- さやえんどう…………… 15g
- (茹でて冷ます・せん切り)
- かつおのだし汁…………… 4カップ
- A {
  - みりん…………… 小さじ1
  - しょうゆ…………… 大さじ1
  - 塩…………… 少々

## <作り方>

- ①かつおのだし汁にごぼう、にんじんを入れ煮る。
- ②鶏肉、つきこんにやくを入れ、煮立ったらアクをとる。
- ③豆腐、油揚げを入れ、Aの調味料で味をととのえる。
- ④長ねぎ、さやえんどうを入れ、できあがり。

# 菜の花のごま和え

## <材料 (約4人分)>

- 菜の花 (3cm幅) …… 200g
- キャベツ (2~3cmざく切り) 1/4個
- にんじん (せん切り)…………… 20g
- ホールコーン…………… 30g
- 白すりごま…………… 大さじ1と1/2
- A {
  - 砂糖…………… 大さじ1
  - しょうゆ…………… 小さじ2
  - 白ねりごま…………… 大さじ1



## <作り方>

- ①菜の花、キャベツ、にんじんは茹でて水を切り、冷ましておく。
- ②Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③①にホールコーンと白すりごまを合わせる。
- ④③に②の調味料を合わせてできあがり。





# さといもと 鶏肉の揚げ煮

## <材料 (約4人分)>

- 鶏肉 (ひと口大)…………… 150g
- A { 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- さといも (小さめ乱切り) …… 120g
- ゆで大豆…………… 40g
- でん粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量
- B { しょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ2
- 酒…………… 大さじ1
- 水…………… 40g
- こんにゃく…………… 60g
- さやいんげん (下茹で・2cm幅) 20g
- 一味唐辛子…………… お好み

## <作り方>

- ①鶏肉にAで下味をつける。
- ②鶏肉、さといも、ゆで大豆にでん粉をつけて揚げる。
- ③Bを煮立てて、②とこんにゃくを加える。
- ④最後にさやいんげんを加える。お好みで一味唐辛子をふったらできあがり。

ゆで大豆は揚げて、こんにゃくと煮てもおいしいです。



# 梅おかか和え

## <材料 (約4人分)>

- もやし…………… 80g
- キャベツ (短冊切り) …… 2枚
- きゅうり (半月切り) …… 1/2本
- かつお節…………… 5g
- A { ねり梅…………… 5g
- 砂糖…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ1

梅を食べるとさっぱりして食欲が出ます!



## <作り方>

- ①もやし、キャベツ、きゅうりは茹でて水を切り、冷ましておく。
- ②Aをよく混ぜて合わせておく。
- ③①にかつお節を合わせる。
- ④③に②のたれを混ぜ合わせてできあがり。

## 白菜と長ねぎのクリーム煮

### <材料 (約4人分)>

- にんじん (短冊切り) …… 中1/2本
- 長ねぎ (斜め薄切り) …… 中1/2本
- しめじ (小房に分ける) …… 1/3房
- じゃがいも (いちょう切り) 中1個
- 白菜 (短冊切り) …… 大3枚
- ベーコン (せん切り) …… 2枚
- ドライパセリ…………… 少々
- A { ホワイトルウ…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 200cc
- 固形スープの素… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 水…………… 280cc
- バター…………… 5g



## <作り方>

- ①バターを熱し、にんじん、しめじ、ベーコン、長ねぎを炒める。
- ②①に水とじゃがいもを加えて煮る。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら白菜を加え、しんなりするまで煮る。
- ④Aを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤最後にドライパセリを加えてできあがり。

## 野沢菜チャーハン

### <材料 (約4人分) >

ごはん…………… 茶碗4杯  
 野沢菜 (1cm幅) …………… 50g  
 長ねぎ (小口切り) …………… 30g  
 焼き豚 (細切り) …………… 50g  
 酒…………… 小さじ1  
 ごま油…………… 小さじ1  
 オイスターソース…………… 小さじ1  
 塩…………… 少々  
 白いりごま…………… 少々



### <作り方>

- ①フライパンにごま油を入れ、長ねぎを炒める。
- ②野沢菜と焼き豚を入れ軽く炒め、酒、オイスターソース、塩、白いりごまを加える。
- ③温かいごはんに②を加え、混ぜ合わせたらできあがり。

焼き豚がない場合は、ハムやベーコンでもOK!



## キムタクごはん

### <材料 (約4人分) >

ごはん…………… 茶碗4杯  
 キムチ (ざく切り) …………… 50g  
 たくあん (細切り) …………… 50g  
 豚肉 (こま切り) …………… 80g  
 しょうゆ…………… 小さじ1  
 ごま油…………… 小さじ1



### <作り方>

- ①フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ②キムチ、たくあんを入れ軽く炒め、しょうゆを加える。
- ③温かいごはん②を加え、混ぜ合わせたらできあがり。

キムチの量は  
お好みで調整  
してください!



## 青のりポテト

### <材料 (約4人分) >

じゃがいも…………… 300g  
 (ひと口大・水にさらす)  
 玉ねぎ (スライス) …………… 80g  
 にんじん (せん切り) …………… 40g  
 ホールコーン…………… 30g  
 油…………… 小さじ1  
 塩、こしょう…………… 少々  
 青のり…………… 少々

### <作り方>

- ①じゃがいもは水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ600wで5~7分加熱する。
- ②フライパンに油を入れ、玉ねぎとにんじんを炒める。
- ③軽く焼き色がついたら、ホールコーンを加え、塩、こしょうで味をつける。
- ④③に①と青のりを入れ、軽く炒め合わせてできあがり。

玉ねぎに焼き色が  
付くまで炒めると  
コクがアップします!

