

学校給食 献立レシピ集



多治見市教育委員会事務局
食育推進課

健康は毎日の食事から



卒業おめでとうございます。

9年間の給食はどうでしたか？おいしく楽しく感謝して食べることができましたか？

食べることは、生きる源です。中学校を卒業すると、自分の健康は自分で守っていかなければなりません。今は、好きな時に好きな物を好きなだけ食べられる時代です。その中で、健康で豊かな生活を送るためには、体に良い食べ方、つまり主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をするのが大切です。バランスの良い食事を考えるときには、ぜひ給食を思い出してください。

健康であることは、自分の大切な宝物です。

これからも食生活に気をつけて、素敵な大きな夢をつかんでください。

もくじ

| | | | |
|---------------------|-----|-----------------|-----|
| 『朝ごはんは必ず食べましょう』 | …2 | あけぼの揚げ | …26 |
| 『朝ごはんをバランスよくとるポイント』 | …3 | いそべ揚げ | …27 |
| 『おいしいご飯を炊いてみよう』 | …4 | ぶりの照焼き | …28 |
| 『だしのとりに方を覚えましょう』 | …5 | 鮎の甘露煮 | …29 |
| 『野菜の下準備の基本をおさえましょう』 | …6 | 肉じゃが | …30 |
| 『割合を覚えて簡単!野菜料理』 | …7 | コロッケ | …31 |
| あじごはん | …8 | 肉みそ&トマトソース | …32 |
| 五平もち | …9 | 魚の梅みそかけ | …33 |
| きなこ揚げパン | …10 | さけのレモン焼き | …34 |
| ピザトースト | …11 | 魚のねぎだれかけ | …35 |
| 焼きそば | …12 | きんぴらごぼう | …36 |
| スパゲッティミートソース | …13 | かぼちゃのそぼろあんかけ | …37 |
| 手作りふりかけ(2種類) | …14 | 秋野菜の炊き合わせ | …38 |
| 豚汁 | …15 | としとりの煮物 | …39 |
| 『ルウを作ってみましょう』 | …16 | ひじきの炒め煮 | …40 |
| カレーシチュー | …17 | ジャーマンポテト | …41 |
| マーボー豆腐 | …18 | 春雨の炒め物 | …42 |
| グラタン | …19 | じゃがいものバターしょうゆ煮 | …43 |
| ツナとポテトのマヨネーズ焼き | …20 | 五目煮あえ | …44 |
| チリコンカン | …21 | さやいんげんのたまごとし | …45 |
| ハンバーグ | …22 | きゅうりのしょうが和え | …46 |
| 豚肉のしょうが焼き | …23 | 切干大根のはりはり漬け | …47 |
| 鶏肉のスパイス煮 | …24 | にんじんサラダ | …48 |
| チキンのスパイシー揚げ | …25 | シュガービーンズ・チョコタフィ | …49 |
| | | れんこんチップス・大学いも | …50 |
| | | 『成長期のための食生活指針』 | 51～ |

《この本の見方》

※あくまで目安なので、自分で分量を調節してください。

●《材料 1人分》

| | |
|---------|--------------|
| 大豆 | 20g |
| 揚げ油 | |
| 砂糖 | 6g(小さじ2) |
| ココア(純正) | 1g(小さじ1/2) |
| 水 | 2cc(小さじ1/2弱) |

●《下ごしらえ》

●大豆は一晩水に浸し、ふきんなどでよく水気をふきとっておく。

調理前
やることです。

分量は一人分です。作りたい人数に増やして利用してください。

作り方の
手順です

●《作り方》

- ①大豆を、低めの温度(160℃)で、かき混ぜながらカリッとなるまでじっくりと揚げる。
- ②ナベに、水と砂糖を入れてとかし、ココアも入れて煮立て、①を入れてバラバラになるまでかき混ぜる。



栄養
ポイント君



調理
ポイント君



調理ヒント
栄養士さん



朝ごはんは必ず食べましょう

◇体のリズムを整える

朝ごはんは一日のパワーの源です。もし、朝ごはんを食べなかったら、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎて、昼ごはんから一日のリズムが始まることになってしまいます。



◇やる気と集中力がでる



食事をすることで体温が上がり始めます。朝ごはんを抜くと、体温だけでなく脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびがでたり、集中力がなくなったりします。

◇脳にエネルギーを補給する

脳で使う栄養はためておくことができません。

三度の食事をしっかりとらないと栄養不足状態になって、イライラしたり集中力がなくなったりすることがあります。



朝ごはんをバランスよくとるポイント



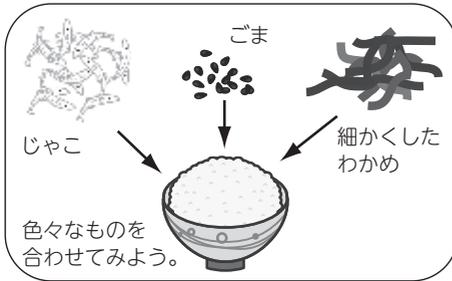
◇『主食・主菜・副菜』をそろえよう

主食、主菜、副菜をそろえることで、自然と栄養のバランスがとれます。

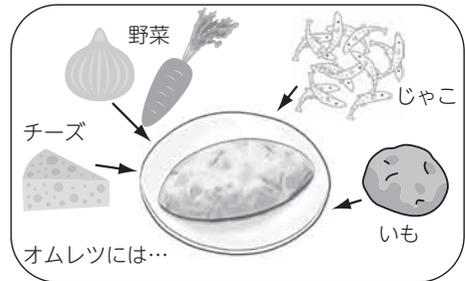
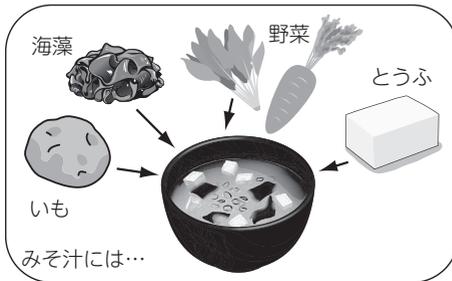


◇工夫して食べよう

①主食にひと工夫



②具をたっぷり入れてみましょう



③手軽な食品を組み合わせて上手に食べましょう

| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| ソーセージ とうふ たまご 納豆 | のり 小魚 ヨーグルト 牛乳 | トマト にんじん ほうれんそう | きゅうり レタス 果物 | ごはん めん パン | ドレッシング油 バター |

(1～6群の働きは本の最後にあります)

おいしいご飯を炊いてみよう

①米をきちんと計る

すりきり



炊飯器についている計量カップで、米をすりきりで計ります。

(米1合=150g=180cc)

②手早くリズミカルに洗う



最初は多めの水で数回混ぜるように洗い、すぐに水を捨てます。後は、2～3回水をかえて洗い、最後はきちんと水をきります。

③きっちりと水を計る



水加減は、洗う前の米の体積の1.2倍が目安です。

(新米は米と同量か少なめにする)

④米に水をすわせる



少なくとも30分は水に浸しておいてから、炊飯器のスイッチを入れます。

⑤炊飯器で炊いて、じっくり蒸らす



⑥仕上げは“ほぐし”



蒸らしが終わったら、できるだけ早くご飯をほぐします。ご飯粒をつぶさないようにふんわりと混ぜます。余分な水分が逃げて、ふっくらおいしいご飯になります。

だしのとり方を覚えましょう

だし汁は、煮物・汁物などの旨味のもとです。
おいしいだし汁は料理の味をより一層ひきたたせます。
正しい分量と、とり方をぜひ覚えてください。

★かつお節…いろいろな料理に合います。



かつお節の量→水の分量の2～3%（一人分2～3g）

かつお節



沸騰した湯に入れる。



再び沸きあがったら
火を止める。



かつお節が沈んだら
こす。

★煮干し…みそ汁に合います。

煮干しの量→水の分量の3%（一人分2尾くらい）



この部分

煮干しは、頭と腹わた
を取る。



水に20分くらい
漬けておく。



そのまま火にかけ、
沸騰後2～3分煮てこす。

★昆布…炊き込みごはんや煮物に合います。

昆布の量→水の分量の2～3%（一人分3cmくらい）



固く絞った
布巾でふく。



水に30分くらい
漬けておく。



そのまま火にかけ、
沸騰寸前に昆布を
取り出す。

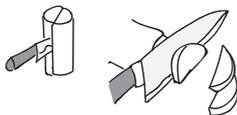
野菜の下準備の 基本をおさえましょう

◇いろいろな切り方

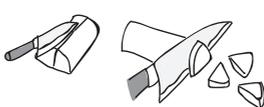
輪切り



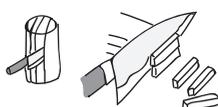
半月切り



いちょう切り



ひょうし切り



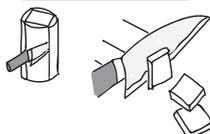
乱切り



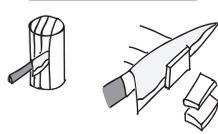
千切り



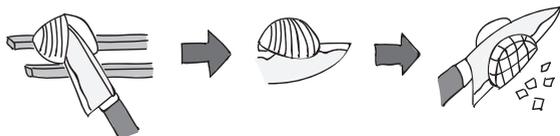
色紙切り



たんざく切り



たまねぎのみじん切り



◇ゆで方のルール



◇その1
かたいもの
(いもや根菜類)
は水からゆでる。



沸騰
させる。

◇その2
青菜は沸騰した湯に塩を入れて
ゆで、水にさらす。
(色がきれいになる)

◇その3
その他のものは、沸騰した湯に
塩を入れてゆで、バットなどに広
げて冷ます。

◇アクやでん粉を取り除こう！

アク抜きが必要なもの…

ごぼう



れんこん



酢



酢水にさらす。

じゃがいもなどの
でん粉質は…



水を出し
ながら

白くにこらなくなるまで
よく水にさらす。

割合を覚えて簡単！野菜料理

家にある野菜、旬の野菜をたっぷりに入れて、野菜料理を作ってみましょう！

※数字は、配合の割合です。

| 和え衣種類 | 塩 | 砂糖 | しょうゆ | 酢 | その他 |
|---------|-----|-------|------|---|-------------------|
| おひたし | | 0.6~1 | 1 | | だし汁0.6 |
| ごま和え | | 0.6~1 | 1 | | ごま 1.2 |
| ピーナツ和え | | 1 | 0.8 | | 落花生 1 だし汁0.5 |
| くるみ和え | 少々 | 1 | | | くるみ1.5 だし汁0.5 |
| 酢の物 | 少々 | 1 | | 1 | |
| ごま酢和え | 少々 | 1 | | 1 | ごま 1 |
| 酢みそ和え | | 0.5~1 | | 1 | みそ 2 |
| おろし和え | 少々 | 1 | | 1 | 大根6~10 |
| フルクトレツク | 塩少々 | | | 1 | サラダ油 2 |
| 中華ドレツク | | 1 | 2.5 | 1 | サラダ油1.5 ごま油0.3 |
| ごまマヨネーズ | | | 1 | | マヨネーズ 5 ごま 1 |



これはあくまで目安なので、後は自分で好みの味にアレンジしてみてください。

あじごはん

《材料 1人分》

| | |
|-----------|---------------|
| ・米 | 70g |
| ・米ひじき(乾燥) | 2g |
| ・にんじん | 5g |
| ・鶏もも肉 | 5g |
| ・干しいたけ | 1/3枚 |
| ・油揚げ | 1/3枚 |
| ・グリーンピース | 3g |
| ・砂糖 | 3g(小さじ1) |
| ・しょうゆ | 6cc(小さじ1強) |
| ・酒 | 1cc(小さじ1/5) |
| ・水+煮汁 | 100cc(1/2カップ) |

《下ごしらえ》

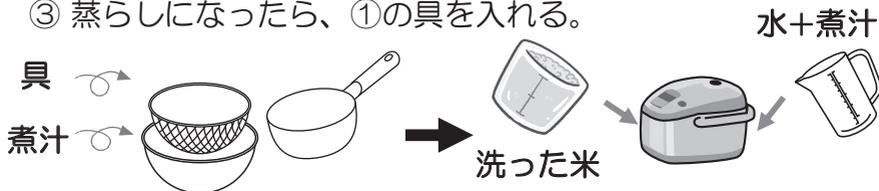
- ・米は、洗ってザルにあげる。
- ・ひじきは洗って戻す。
- ・にんじんはささがきにする。
- ・鶏肉は細かく切る。
- ・しいたけは戻してせん切りにする。
- ・油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、せん切りにする。
- ・グリーンピースはゆでる。

しいたけは、ぬるま湯で戻すといいよ。



《作り方》

- ① 下ごしらえした材料を、調味料で煮て、具と煮汁に分けておく。
- ② 炊飯器に米と、①の煮汁と水を加えて炊く。
- ③ 蒸らしになったら、①の具を入れる。



調味料で煮た材料は「具」と「煮汁」に分ける。

具はごはんが炊けて蒸らしになったら入れる。

給食では、米に対して1割の麦が入った麦ごはんを食べています。麦には食物繊維が多く含まれ、ガン予防などの効果が期待されます。



五平もち

《材料 1人分》

- ・ごはん 100g
- ・割りばし 1本
- ・白すりごま 3g(小さじ1)
- ・ピーナッツ 5g
- ・くるみ 2g
- ・しょうゆ 7cc(小さじ1強)
- ・砂糖 9g(大さじ1)
- ・みりん 7cc(小さじ1強)
- ・赤みそ 1.5g(小さじ1/4)

《下ごしらえ》

- ・すりごまを炒る。
- ・ピーナッツ、くるみは香ばしく炒ってから油が出るまでしっかりとすりつぶす。

くるみ、ピーナッツは、油が出るまでしっかりとすりつぶす事がポイントだよ。

《作り方》

- ① ごはんを、すりこぎでつぶし、割りばしにくっつけて形を整える。
- ② 炒ってすりつぶしたピーナッツ、くるみとごまを合わせ調味料を加えてよく混ぜ、タレを作る。
- ③ ①を、軽くこげ目がつくまで焼き、②をつけてもう一度焼く。



すりこぎ



ごはんが熱いうちに
つぶす。

広い方→



幅の広い方につけると
安定する。

東濃地方は
わらじ型の
五平もち



ピーナッツは、殻つきか薄皮つきのものを使った方がおいしいよ！

きなこ揚げパン

《材料 1人分》

- コッペパン 1個
- 揚げ油
- きなこ 6g (小さじ3)
- 砂糖 4g (小さじ1と1/3)
- 塩 少々

《下ごしらえ》

- きなこに砂糖と塩を合わせておく。

コッペタイプのパンを選んでね。



《作り方》

- ① パンを、高温(180~190℃)の油で揚げる。
必ず途中でパンをひっくり返すこと。
- ② きなこ・砂糖・塩を合わせたものを、揚げたてのうちにまぶす。



図のように入れると
ひっくり返しやすい。



揚げたてをまぶす。



パンを揚げるとき、
パンの入れ方にポイント
があるよ。



グラニュー糖をまぶすと
グラニュー糖+シナモンをまぶすと
ココア+砂糖をまぶすと

→あげパン
→シナモンパン
→ココアパン
になるよ!

ピザトースト

《材料 1人分》

- ・厚切り食パン 1枚
- ・ベーコン 5g
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・マッシュルームの水煮 10g
- ・ピーマン 1/8個
- ・チリソース } 2g(小さじ1/2弱)
- ・ケチャップ } ★ 5g(小さじ1)
- ・ソース } 3g(小さじ1/2)
- ・とろけるチーズ 20g
- ・油 適量

《下ごしらえ》

①材料を切る。



1cm幅に
切る。



種を取り3mmの
輪切りにする。



3mmにスライスする。

②調味料(★)を
混ぜておく。

《具の作り方》

- ①油でベーコンを脂が出るまでよく炒める。
- ②玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③マッシュルームを加える。

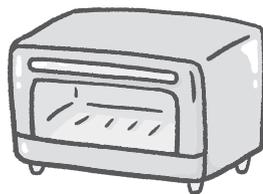


《ピザトーストの作り方》

- ①厚切り食パンに混ぜておいた調味料をていねいにぬり、その上に具をのせて広げ、とろけるチーズとピーマンをまんべんなくちらす。
- ②オーブントースターで焼く。



調味料をぬり、
具をのせる。



チーズが溶けてパンが
こんがりするまで焼く。



ピザトーストは冷蔵庫にある材料をパンにのせて焼けばできあがりです。具たくさんで簡単に作れるので忙しい朝にもぴったりのメニューです。

焼きそば

《材料 1人分》

- ・焼きそば麺 50g
- ・塩こしょう 少々
- ・キャベツ 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・にんじん 20g
- ・豚平切り肉 20g
- ・ちくわ 15g
- ・いか（短冊） 15g
- ・片栗粉 適量
- ・しょうゆ 1cc(小さじ1/5)
- ・ソース 6cc(小さじ1強)
- ・スープの素 少々
- ・かき油 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・炒め油 適量
- ・青のり、かつお節等

《下ごしらえ》

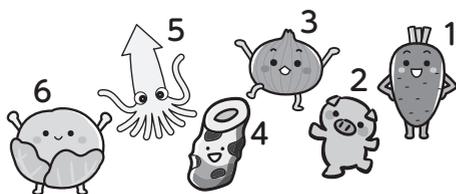
- ・焼きそば麺は、塩こしょうをして、軽く焼く。
- ・キャベツは短冊切りにして空炒りし、水気を切る。
- ・玉ねぎはスライスにする。
- ・にんじんは千切りにする。
- ・豚肉は2～3cm幅に切る。
- ・ちくわは半月切りにする。
- ・いかは、片栗粉をまぶしてさっとゆでる。

いかは、旨味を逃さずに軟らかく仕上げるためにゆでます。



《作り方》

- ① フライパンを熱して油をひき、火が通りにくい材料から順番に炒めていく。
- ② ①の中に麺を入れ、調味料を加える。
- ③ 皿に盛って、好みで青のりやかつお節を振りかける。



火が通りにくいものから順番に！



栄養のバランスを考えて、野菜などの材料をたくさん入れてみましょう。



スパゲッティミートソース

《材料 1人分》

| | |
|----------|---------------|
| ・スパゲッティ | 30g |
| ・ゆで塩 | 適量 |
| ・牛ひき肉 | 15g |
| ・豚ひき肉 | 20g |
| ・にんじん | 20g |
| ・玉ねぎ | 40g |
| ・じゃがいも | 20g |
| ・炒め油 | 適量 |
| ・バター | 4g(小さじ1) |
| ・小麦粉 | 4g(小さじ1と1/3) |
| ・スープの素 | 0.5g(小さじ1/10) |
| ・チーズ | 3g |
| ・ケチャップ | 15g(小さじ2と2/3) |
| ・トマトピューレ | 10g(小さじ2) |
| ・ソース | 3cc(小さじ1/2強) |
| ・グリーンピース | 5g |
| ・水 | 40cc |

《下ごしらえ》

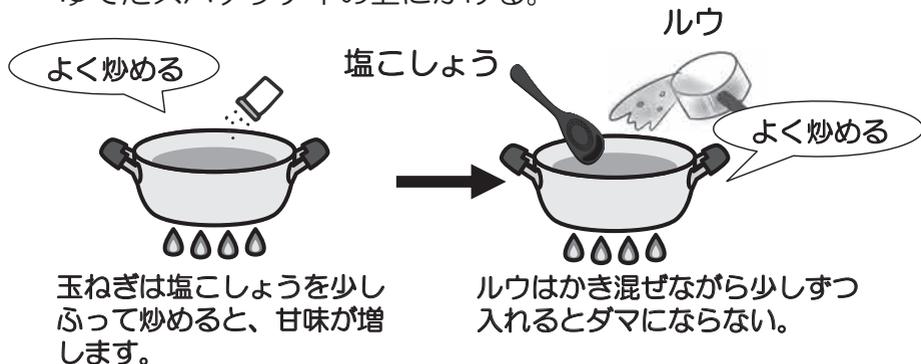
- ・にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ・じゃがいもはせん切りにする。
- ・バターと小麦粉でルウを作る。(P16参照)
- ・チーズは細かく切る。
- ・グリーンピースはゆでる。

スパゲッティは
たっぷりのお湯
に塩を加えてゆ
でましょう！



《作り方》

- ①なべを熱して油をひき、まずは玉ねぎをよく炒める。
その後、にんじん、ひき肉、じゃがいもの順番に炒めていく。
- ②分量の水を入れ、しばらく煮る。煮えたら、チーズ、スープの素、ルウを入れ、調味料を加える。
- ③仕上げにグリーンピースを入れてミートソースの完成！
ゆでたスパゲッティの上にかける。



手作りふりかけ（2種類）

★たらこふりかけ

《材料 1人分》

- たらこ 15g
- 白すりごま 1g(小さじ1/3)

《作り方》

- ①たらこは、切れ目を入れてフライパンかオーブンで焼き、細かくほぐす。
- ②ごまは香りよく炒る。
- ③①と②を合わせる。

ごまは炒りすぎに注意！パチッと飛んだらOKだよ。



たらこは、色のついていないもの（無着色と記載されているもの）、塩分の控えめなものを選ぶと良いですよ。

★青菜とじゃこのふりかけ

《材料 1人分》

- 青菜 20g
- じゃこ 5g
- 白ごま 1g(小さじ1/3)
- ごま油 適宜

《作り方》

- ①青菜は、塩ゆでした後、水に取り、硬くしぼって細かく刻む。
- ②じゃこは、ごま油でカラッとなるまで炒める。
- ③ごまは炒ってさっとする。
- ④青菜を炒め、水がある程度とんだら、②と③を入れ合わせる。



フライパンで炒りながら混ぜ合わせるといいよ。（水をとばす）

青菜には、ビタミンA・Cの他にも、鉄分やカルシウムも多く含まれています。



豚汁

《材料 1人分》

- ・豚平切り肉 20g
- ・炒め油 適宜
- ・にんじん 10g
- ・ごぼう 15g
- ・だいこん 20g
- ・こんにゃく 10g
- ・ねぎ 10g
- ・みそ 10g(大さじ1/2)
- ・煮干し 2尾
- ・水 120cc

《下ごしらえ》

- ・豚肉は2~3cm幅に切る。
- ・にんじん、だいこんはいちょう切りにする。
- ・ごぼうは半月切りにして酢水でアク抜きをする。
- ・こんにゃくは塩もみをしてゆで、他の材料に大きさを合わせて切る。
- ・ねぎは小口切りにする。
- ・分量の水と煮干しでだしを取る。(P5参照)

《作り方》

- ①なべを熱して油をひき、にんじん、豚肉、ごぼう、こんにゃくの順番に炒める。
- ②だし汁を入れて、煮る。アクを取り、だいこんを入れる。
- ③みそを加えて味を整え、最後にねぎをちらす。

《こんにゃくの塩ゆで》



塩で軽くもむ。

塩



水から入れる。



沸騰してから
5~6分ゆでる。

こんにゃく特有の石灰の臭いとアクを取るために
行います！



他に、里いもや油揚げを入れてもおいしいです。
ごぼうなどの根菜類が多く、食物繊維が摂取できます。
とても体の温まる料理です。



『ルウを作ってみましょう』



カレーやシチューのとろみは「小麦粉」と「バター」で作った“ルウ”でつけます。「ルウなんて難しい!」と思っ
ていませんか? コツをつかめば意外に簡単です。
ぜひ、挑戦してみてください。

《材料 1人分》

- ・小麦粉 5g(小さじ1と2/3)
- ・バター 5g(小さじ1と1/4)

★カレールウの場合

+カレー粉(純正) 0.5g(小さじ1/4)

テフロン加工の
フライパンを使
うといいよ♪



ステップ1

溶かしたバターに小麦粉を入れます。
粉っぽさがなくなり、ある程度なじん
でいきます。出来上がったように感じますが
、これはまだほんの入り口です。



火力は弱火

まだまだ。
しっかり
かき回し続けて!

ステップ2

しばらく炒めていくと、だんだんルウ
が固くなってきます。



持ち上げると
「ポタッ」と
落ちる感じ!

ステップ3

さらに炒めていくと、そのうちトロト
ロの状態に変わります。こうなれば“ル
ウ”の出来上がりです。カレー粉を加え
れば、“カレールウ”です。



トロリ

カレーシチュー

《材料 1人分》

| | |
|----------|--------------|
| ・豚肉 | 25g |
| ・玉ねぎ | 60g |
| ・にんじん | 20g |
| ・じゃがいも | 60g |
| ・炒め油 | 適宜 |
| ・小麦粉 | 5g(小さじ1と2/3) |
| ・バター | 5g(小さじ1と1/4) |
| ・カレー粉 | 0.5g(小さじ1/4) |
| ・チーズ | 5g |
| ・スープの素 | 0.5g |
| ・しょうゆ | 4cc(小さじ2/3) |
| ・ケチャップ | 6g(小さじ1) |
| ・ソース | 5cc(小さじ1) |
| ・にんにく | 少々 |
| ・しょうが | 少々 |
| ・グリーンピース | 5g |
| ・牛乳 | 15cc(大きじ1) |
| ・ロリエ | 1枚 |
| ・水 | 80cc |

《下ごしらえ》

- ・豚肉は2~3cm幅に切る。
- ・玉ねぎは角切りにする。
- ・にんじんはいちょう切りにする。
- ・じゃがいもは角切りにする。
- ・小麦粉+バター+カレー粉で“カレールウ”を作る。
(P16参照)
- ・チーズは細かく切る。
- ・にんにく、しょうがはすりおろす。
- ・グリーンピースはゆでる。

煮ている途中に出てくるアクをていねいに取るのもおいしく作るコツです。またシチューなどは、時間をかけてコトコト煮ることでさらにおいしくなります。

《作り方》

- ①なべを熱し油をひいて、にんにくとしょうがを香りが出るまで炒める。その後、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順番に炒める。
- ②分量の水とロリエを入れ、アクを取りながら煮る。
- ③煮えてきたら、カレールウと調味料を入れ、味を整える。最後にグリーンピースをちらす。



材料に、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃなどを使うと、夏野菜カレーになるよ。

マーボー豆腐

《材料 1人分》

| | | |
|----------|------------|-----|
| ・木綿豆腐 | 75g(約1/2丁) | |
| ・豚ひき肉 | 20g | |
| ・干しいたけ | 1g | |
| ・水煮たけのこ | 20g | |
| ・にんじん | 25g(中1/8本) | |
| ・根深ねぎ | 10g | |
| ・しょうが | 1g | } A |
| ・にんにく | 少々 | |
| ・赤みそ | 大さじ1/4 | } B |
| ・テンメンジャン | 大さじ1/2 | |
| ・砂糖 | 小さじ1/4 | |
| ・トウバンジャン | 少々 | |
| ・酒 | 小さじ1/4 | |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 | |
| ・片栗粉 | 小さじ1/4 | |
| ・ごま油 | 少々 | |
| ・油 | 小さじ1/4 | |
| ・水 | 適量 | |

《下ごしらえ》

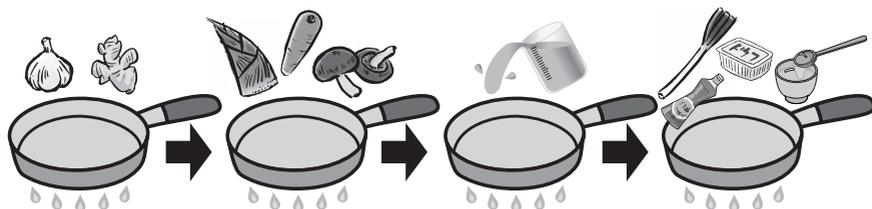
- ・干しいたけを水につけてもどし、豆腐は水切りをしておく。
- ・にんにく、しょうがをすりおろす。
- ・にんじんはいちょう切りにする。
- ・たけのこは色紙切りにする。
- ・ねぎは小口切りにする。
- ・もどした干しいたけは放射状に切る。
- ・豆腐は一口大のさいのめ切りに切る。
- ・Bをあわせておく。

しょうがや
にんにくが肉
の臭みを取っ
てくれるよ！



《作り方》

- ①中華鍋を熱して油をひき、Aを加えて香りが出るまで炒める。その後、豚ひき肉を加えてよく炒める。
- ②にんじん、たけのこ、しいたけの順に入れ、炒め合わせる。
- ③水をいれ、アクをとってから調味料Bを入れる。
- ④豆腐を加えたら、さっと混ぜる。
- ⑤最後にねぎを加え、ごま油で香りづけをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。



グラタン

《材料 1人分》

- ・鶏肉 10g
- ・白ワイン 適宜
- ・塩こしょう 少々
- ・マカロニ 3g
- ・玉ねぎ 30g
- ・コーン 10g
- ・炒め油 適宜
- ・牛乳 40cc
- ・バター 3g
- ・小麦粉 3g
- ・塩こしょう 少々
- ・とろけるチーズ 10g

アルミカップやグラタン皿

《下ごしらえ》

- ・マカロニは固めに塩ゆでする。
- ・玉ねぎは薄くスライスする。
- ・牛乳、バター、小麦粉でホワイトソースを作る。
(P16参照)



マカロニをゆでてから時間をおくときには、油かバターを少量まぶしておくとかっつかないよ。



※ルウはこげないように
ていねいに作りましょう！

《作り方》

- ①なべを熱して油をひき、白ワインをふった鶏肉を炒める。そこに、玉ねぎ、コーンを入れて、塩こしょうをふってよく炒める。
- ②牛乳、バター、小麦粉でホワイトソースを作り、塩こしょうで味を整えておく。
- ③①と②、ゆでたマカロニを混ぜ合わせる。
- ④容器に③をのせ、とろけるチーズをかける。
オーブンでこげ目がつくまで焼けば出来上がり。
(※パン粉を少量ふって焼くとキツネ色がつきます。)



具をきれいに
入れる。



鶏肉をむきえびに変えるとエビグラタン、マカロニをじゃがいもに変えるとポテトグラタンになるよ。



ツナとポテトのマヨネーズ焼き

《材料 1人分》

- | | |
|---------------------------|-------|
| ・じゃがいも | 中1/4個 |
| ・ツナ（缶） | 20g |
| ・オレンジピーマン （ホールコーンでもOK） | 3g |
| ・マカロニ | 4g |
| ・玉ねぎ | 小1/4個 |
| ・マッシュルームの水煮 | 10g |
| ・パセリ | 0.5g |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・バター | 4g |
| ・洋風スープの素 | 少々 |
| ・レモン汁 | 0.5g |
| ・ベーキングマヨネーズ | 6g |

《下ごしらえ》

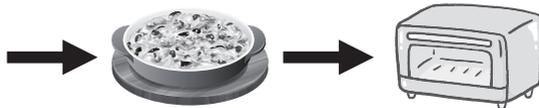
- ・じゃがいもは1cmの輪切りにし、硬めに塩ゆでする。
- ・玉ねぎは、1/2に切り、3mmの薄切りにする。
- ・レモンは汁をしぼり、パセリはみじん切りにする。
- ・オレンジピーマンは2mm幅に切り、下ゆでをして、水をかけておく。
- ・マカロニを塩ゆでて、水をかけておく。

《作り方》

- ①フライパンでバターを溶かし、玉ねぎと塩こしょうを入れてよく炒める。
- ②マッシュルーム、ツナを炒め、洋風スープの素を加えて炒める。
- ③ゆでたじゃがいもとマカロニ、オレンジピーマン（ホールコーン）、パセリを加える。
- ④ベーキングマヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤レモン汁を加える。
- ⑥グラタン皿に移し、高温のオーブンでさっと焼く。



こんがり焼き色をつける。



ツナとポテト以外にもホタテやえびなどの魚介類や旬の野菜を使ってもおいしくできあがります。

チリコンカン

《材料 1人分》

| | |
|------------|--------|
| ・牛ひき肉 | 20g |
| ・玉ねぎ | 中1/4個 |
| ・じゃがいも | 中1/4個 |
| ・にんじん | 10g |
| ・白いんげん豆の水煮 | 10g |
| ・トマト | 中1/8個 |
| ・小麦粉 | 小さじ1/4 |
| ・にんにく | 1/8片 |
| ・しょうが | 1/8片 |
| ・ケチャップ | 小さじ1 |
| ・ウスターソース | 小さじ1/2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/3 |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1/8 |
| ・チリパウダー | 少々 |
| ・塩こしょう | 少々 |

《下ごしらえ》

- ・にんにく、しょうがはすりおろす。



- ・玉ねぎ、にんじんは粗いみじん切りにし、トマトは角切り、じゃがいもは小さめの角切りにして水にさらす。



- ・調味料をボウルに合わせる。

《作り方》

- ①油をひいたフライパンに、にんにく・しょうがを入れ、弱火でこげないように香りが出るまでよく炒める。
- ②牛ひき肉を加え、パラパラになるように炒める。
牛肉によく火がとおったら、玉ねぎと塩こしょうを入れて、よく炒める。
- ③小麦粉を振り入れ、弱火でじっくり炒める。
- ④にんじん・じゃがいもを加えたら、具が半分かぶるくらいの水を入れて煮て、アクをとる。
- ⑤じゃがいもが煮えてきたら、鶏がらスープの素、白いんげん豆の水煮、トマトを加え、煮る。

玉ねぎの甘みをひきだそう！



よく煮てトマトの酸味をやわらげよう！



- ⑥合わせておいた調味料を入れ、よく煮る。
- ⑦チリパウダーをお好みの辛さに合わせて加え、味を整える。

ハンバーグ

《材料 1人分》

| | |
|-----------------|------|
| ・牛ひき肉 | 20g |
| ・豚ひき肉 | 30g |
| ・玉ねぎ | 15g |
| ・生パン粉 | 7g |
| (乾燥パン粉を使う場合は3g) | |
| ・牛乳 | 大さじ1 |
| ・卵 | 7g |
| ・チーズ | 7g |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・ナツメグ | 少々 |
| ・油 | 適宜 |

《下ごしらえ》

- ・玉ねぎはみじん切りにしてあめ色になるまで炒め、冷ましておく。
- ・パン粉と牛乳を混ぜておく。
- ・チーズは細かく切る。

焼くときには、強火で表面に焼き色をつけて、弱火で中まで火を通すようにしよう。



《作り方》

- ①材料を全てボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。

手の温度で肉がとけてしまわないよう、手早く混ぜ合わせよう。



- ②空気を抜きながら楕円形に形を整え、真ん中をくぼませる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を焼く。



材料をよく混ぜ合わせる。

楕円形にする。
※真ん中をくぼませる

焼く。



小さめのハンバーグを作って冷凍しておけば、お弁当に利用できます。解凍する時に、ケチャップソースとからめて煮てもおいしいです。

豚肉のしょうが焼き

《材料 1人分》

- ・豚肩ロース（薄め） 50g
- ・しょうが 1片
- ・しょうゆ 3cc
- ・酒 3cc
- ・みりん 3cc
- ・砂糖 小さじ1/5
- ・油 適宜

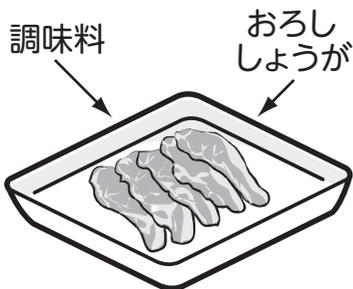
《下ごしらえ》

- ・豚肉は、脂身と赤身肉の境目に数ヶ所切れ目を入れる。（筋切り）その後、包丁の背などで軽く叩いて、肉質を柔らかくする。
- ・しょうがはすりおろす。

《作り方》

- ①豚肉は、しょうがと調味料で下味をつけておく。
- ②熱したフライパンに油をひき、①をいれて焼く。（豚肉は芯までしっかり火を通すこと！）

フライパンは、油を十分になじませて、よく熱したものを使おう。初めに火力が弱すぎると肉のうまみが外に流れてしまうよ。



※中心までしっかり火を通す



豚肉以外にも、鶏肉、いかなどでもOKです。
いろいろな材料で試してみてください。

鶏肉のスパイス煮

《材料 1人分》

- ・鶏もも骨つき 2本
- ・しょうゆ 5cc
- ・氷砂糖 3g
(ザラメや三温糖でもOK)
- ・酒 3cc
- ・ロリエ 1枚
- ・タイム 少々
- ・ナツメグ 少々
- ・オールスパイス 少々
- ・八角 少々

《下ごしらえ》

- ・鶏肉は洗っておく。

煮物をするとき、ムラが出ないように、なべより一回り小さいふたを、直接材料にのせる事を、「落としふた」というよ。



《作り方》

- ①なべに調味料と、鶏肉を入れ、肉が浸るくらいまで、水を入れる。
- ②煮立ったら、アクを取り除き、スパイスを入れる。
- ③落としふたをし、弱火で約1時間煮る。



ひたひたになる
位の水を入れる。



アクは
ていねいにとる。



スパイスは、紹介してあるもの全てがそろわなくても、肉に合うスパイスなら何でもOKです。純カレー粉を入れてもいいですよ。

チキンのスパイシー揚げ

《材料 1人分》

- | | |
|-----------|--------|
| ・鶏もも肉（皮付） | 60g |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・チリパウダー | 少々 |
| ・にんにく | 1/4片 |
| ・カレー粉 | 小さじ1/8 |
| ・白ワイン | 小さじ1弱 |
| ・上新粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | |

《下ごしらえ》

- ・にんにくをすりおろす。
 - ・鶏肉は食べやすい大きさに切り、★で下味をつける。
- ※冷蔵庫で20～30分ねかす。



《作り方》

- ①下味をつけた鶏肉に上新粉をまぶす。
- ②180℃に温めた油に、①を入れ、周りの泡が小さくなり肉が浮いてきたら取りだす。
こんがり、カリッとなるように揚げよう！



粉の入ったビニール袋に肉を入れ、振ると手や周りが汚れず簡単に粉がつけられるよ！



180℃の油でカラッと揚げる。

つまようじを刺して、中まで火が通っていることを確認しよう！透明な肉汁が出てきたら大丈夫だよ！

