みんなをつなぐ情報誌

広報にしお NISHIO

おうち de 給食

掲載メニュー(2020年度)

おうち de 給食

index

1 チキンカツのみそだれかけ

2 ビビンバ

3 鶏肉と大豆のごまがらめ

4 ベーコンポテト

5 野菜たっぷり和風コロッケ

6 切り干し大根の春巻き

7 コーンスープ

8 りっちゃんサラダ

9 キムチチャーハン

10 Coming Soon(1月号分)

11 Coming Soon(2月号分)

12 Coming Soon(3月号分)

おうち de 給食

チキンカツのみそだれかけ

材料(4人前)

〈チキンカツ〉
鶏むね肉…2枚
塩こしょう…少々
小麦粉…大さじ2
卵…1個
パン粉…1カップ
揚げ油…適量

〈みそだれ〉
豆みそ…大さじ1
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1
水…大さじ2

❶小ぶりの鍋に、豆みそ、砂糖、みりん、水を入れて中火にかけ、焦げないように混ぜながら煮詰め、みそだれを作る。
❷鶏むね肉は皮を取ってから、そぐように4等分に切り、塩こしょうをふる。
❸❷に小麦粉を薄くまぶし、卵にくぐらせてからパン粉をつける。
❹油を160～170℃に熱し、❸を表面がきつね色になるまで5～6分揚げる。
❺食べやすい大きさに切って、みそだれをかけたら出来上がり。

POINT
鶏むね肉を使うことで、柔らかくてさっぱりしたチキンカツになります。愛知の豆みそで作ったたれは、コクがありカツによく合います。

おうち de 給食

ビビンバ

材料(4人前)

〈野菜のナムル〉

ホウレンソウ…180 g　もやし…200 g
ごま油…小さじ2　砂糖…小さじ1
しょうゆ…大さじ1.5　白いりごま…大さじ1
おろしにんにく…小さじ3分の1

〈短冊卵〉

卵…2個　塩…少々
砂糖…小さじ2　サラダ油…少々

〈肉炒め〉

合いびき肉（牛細切り肉）…250g
ごま油…小さじ1　酒…小さじ2
おろしにんにく…小さじ1

A
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 鶏ガラだしの素…小さじ1

1. 〈野菜のナムル〉鍋に湯を沸かし、野菜をそれぞれゆでる。ゆで上がったら水で冷まし、水気を絞っておく。ホウレンソウは3センチメートルの長さに切り全ての調味料であえる
2. 〈短冊卵〉卵と砂糖、塩を混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を2回に分けて薄く焼く。焼けたら短冊に切る
3. 〈肉炒め〉フライパンにごま油を熱し、肉とおろしにんにく、酒で炒める。肉に火が通ったら、Aを加え肉に味を付ける
4. ①～③をごはんの上に盛り付けて完成

POINT

給食で人気のやさしい味のビビンバです。肉と一緒に野菜もたくさん食べられます。辛味にコチュジャンを加えてもおいしいです。

おうち de 給食

鶏肉と大豆のごまがらめ

材料(4人前)

鶏肉（もも肉か胸肉）…200g
水煮大豆…100g
片栗粉…大さじ５
揚げ油…適量
いりごま…大さじ２分の１

〈 た れ 〉
砂糖…大さじ１
しょうゆ…大さじ 1.5
みりん…大さじ１

❶鶏肉を２cm角に切り、片栗粉をまぶす。
❷水煮大豆をさっと洗い、水気を切って片栗粉をまぶす。
❸揚げ油を170℃に熱し、①と②をそれぞれ３分程度揚げ、中まで火を通す。
❹小鍋かフライパンにたれの調味料を入れ、火にかけて煮溶かす。
❺揚げた食材を④へ入れ、いりごまを加えてからめたら出来上がり。
★いりごまの代わりに、刻みアーモンドを使ってもおいしいです。

〈アレンジレシピ〉
★鶏肉の代わりに
▶鶏レバー
２cm角に切り、片栗粉をまぶして揚げる
▶まぐろ
1.5cm角に切り、片栗粉をまぶして揚げる
★水煮大豆の代わりに
▶じゃがいも
1.5cm角に切り、素揚げ
▶さつまいも
1.5cm角に切り、素揚げ

POINT
甘辛い味付けとごまの風味が人気です。鶏肉を鶏レバーやまぐろに、大豆を素揚げのじゃがいもに変えるなど、アレンジ自在です。

おうち de 給食

ベーコンポテト

材料(4人前)

ベーコン…２枚
ジャガイモ(Mサイズ)…２個
バター(有塩)…４ｇ
塩こしょう…少々
ゆで塩…ふたつまみ

1. ベーコンを１㎝幅に切る。
2. ジャガイモは皮をむき、1.5㎝角に切る。
3. 鍋に②と、ジャガイモがかぶるくらいの水、ゆで塩を入れて、火にかける。竹串がすっと通る程度にゆで、ザルにとって水気を切る。
4. フライパンにバターを入れて熱し、ベーコンをカリッとなるまで炒める。
5. ④に③を加え、塩こしょうで味を調える。

アレンジレシピ

- 最後に乾燥パセリをふりかけると彩りがきれいになります。
- 粗びきこしょうを使うと大人向けの味になります。
- 塩こしょうの代わりに顆粒コンソメを使うと、一味違うベーコンポテトになります。

POINT

ジャガイモをゆでる際に塩を加えるのがポイント。ベーコンとバターの風味がジャガイモに良く合います。

おうち de 給食

野菜たっぷり和風コロッケ

材料(4人前)

合いびき肉…80g
ジャガイモ…中１個(120g)
おから…25g
玉ネギ…中２分の１個(80g)
ニンジン…小６分の１本(25ｇ)
切り干し大根…５ｇ
むき枝豆…20g
砂糖…小さじ１
しょうゆ…小さじ１
塩こしょう…少々
サラダ油…大さじ１
小麦粉…大さじ２
卵…１個
パン粉…１カップ
揚げ油…適量

❶ジャガイモを乱切りにして茹でて粗くつぶす。
❷切り干し大根をキッチンバサミで細かく刻み、水でもどす。
❸玉ネギ、ニンジンをみじん切りにする。
❹枝豆を茹でて、さやから外す。
❺フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉、③を入れ、塩こしょうをふって炒める。②とおからを入れ、砂糖、しょうゆで味を調える。
❻①と④を入れ、よく混ぜて、冷ます。４等分にして球状（または俵状）にまとめる。
❼⑥に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵にくぐらせてパン粉を付ける。
❽油を180℃に熱し、⑦を表面がきつね色になるまで５～６分程度揚げる。

POINT

ニンジンなどの野菜、切り干し大根、おからが入った和風のコロッケ。野菜が苦手な子でもおいしく食べられます。

おうち de 給食

切り干し大根の春巻き

材料(4人前)

豚ひき肉…70g
にんじん…小１／６本（25g）
たまねぎ…中１／４個（50g）
切り干し大根…12g
ごま油…大さじ２分の１
おろししょうが…小さじ２分の１
しょうゆ…小さじ２分の１
鶏がらスープの素…小さじ１
片栗粉…小さじ２分の１
春巻きの皮…４枚
小麦粉…小さじ１
水…小さじ１
揚げ油…適量

❶切り干し大根を水で戻す。
❷にんじんを千切り、たまねぎを薄くスライスする。
❸フライパンでごま油を熱し、ひき肉、おろししょうがを入れ、炒める。
❹水気を切った切り干し大根、❷を入れ、炒める。
❺しょうゆ、鶏がらスープの素を入れ、味を調える。
❻水溶き片栗粉でとろみをつけ、粗熱をとる。
❼小麦粉と水を混ぜる。
❽❻を４等分にし、春巻きの皮で包み、巻終わりに❼を塗り、口を閉じる。
❾油を170℃に熱し、❽をきつね色になるまで揚げる。

POINT
食物繊維やカルシウムなど体にうれしい栄養素がたくさん含まれる切り干し大根を、おいしく、食べやすい春巻きにしました。カレー粉やチーズを加えても◎

おうち de 給食

コーンスープ

材料(4人前)

ベーコン…40 g
じゃがいも…120 g
にんじん…20 g
クリームコーン缶…120 g
玉ねぎ…80 g
有塩バター…16 g
小麦粉…大さじ1杯
牛乳…150ml
水…約 700ml
コンソメ…小さじ2杯
生クリーム…小さじ1杯
食塩…適量
こしょう…適量

❶ベーコンは1㎝幅、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1㎝角に切る。
❷フライパンにバターを入れて火にかけ、溶け始めたら弱火にして薄力粉を加える。木べらで全体がしっとりと滑らかになるまで混ぜ続ける。
❸❷に牛乳を少量入れては木べらで混ぜる作業を数回繰り返し、ホワイトソースを作る。
❹別の鍋でベーコンと玉ねぎを炒めた後、水とにんじんを加えて煮込む。
❺にんじんに火が通ったらじゃがいも、コンソメを入れる。
❻じゃがいもに火が通ったらクリームコーン、ホワイトソース、生クリームを加え塩とこしょうで味を調える。

POINT
ホワイトソースは手順通りに作ると、滑らかに仕上がります。裏ごしたかぼちゃや人参を使えば、バリエーションが広がります。

おうち de 給食

りっちゃんサラダ

材料(4人前)

ハム…20 g
ニンジン…小1／6本 (25 g)
キャベツ…80 g
キュウリ…1／4本 (25 g)
コーン缶…15 g
塩昆布…10 g
かつお節 (細削り) …2 g
<ドレッシング>
酢…大さじ1杯
サラダ油…小さじ1杯
上白糖…小さじ2杯

❶ニンジンとキャベツを千切りにする。
❷キュウリを２～３ミリの厚さで輪切りにする。
❸ハムを短冊切りにする。
❹コーン缶をザルに開け、水気を切る。
❺コーン以外の野菜とハムをさっとゆでて、流水で冷まし、軽く絞る。
❻酢とサラダ油と上白糖をよく混ぜてドレッシングを作る。
❼ボールに❹と❺、❻のドレッシングを入れてよくあえる。
❽塩昆布、かつお節を加えて出来上がりです。家庭では、生のトマトを入れると彩りよく、おいしくいただけます。

POINT
小学1年生が国語で学習する「サラダでげんき」という話に出てくる「りっちゃんサラダ」を給食用にアレンジしました。

おうち de 給食

キムチチャーハン

材料(4人前)

ごはん…茶碗4杯

〈炒り卵〉

卵…1個　塩…少々

砂糖…小さじ1　サラダ油…適量

〈チャーハンの具〉

豚もも肉(こま切れ)…60g

にんじん(細切り)…25g

たまねぎ(みじん切り)…40g

キムチ漬け…45g

ねぎ(小口切り)…15g

ごま油…小さじ2分の1

A［中華だし…小さじ1
しょうゆ…小さじ2分の1
塩こしょう…少々］

❶〈炒り卵〉卵、砂糖、塩を混ぜる。フライパンでサラダ油を熱し、卵液を入れる。箸で混ぜながら、全体がぽろぽろになるまで加熱する。

❷〈チャーハンの具〉フライパンにごま油を熱し、豚もも肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、キムチを加えさらに炒める。ねぎ、Aを加え、少し濃いめに味をつける。

❸①と②を温かいごはんに混ぜて完成

POINT

炊きあがったごはんに、具材を混ぜて作る簡単なチャーハンです。キムチの辛さで食欲がアップする、人気のメニューです。