



広報
にしお
NISHIO



おうち de 給食

掲載レシピ





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 かれいフライの香味だれかけ

11 さつま揚げ

12 抹茶ケーキ





おうち de 給食

index

13 鶏肉のカリカリ揚げ

14 抹茶トースト

15 ラザニア

16 ガパオライス

17 ヤンニョムチキン

18 揚げマグロと野菜のみそがらめ

19 秋の香りご飯

20 切り干し大根のさっぱり和え

21 グラパン

22 みそ煮込みうどん

23 牛肉と切り干し大根のふりかけ

24 ひきずり





おうち de 給食

index

25 ちくわの二色揚げ

26 きな粉揚げパン

27 枝豆コロッケ

28 キムチスープ

29 スイート風春巻き

30 アーモンドトースト

31 魚の和風トマトチーズ焼き

32 サンマの蒲焼風

33 にんじんごはん

34 Coming Soon

35 Coming Soon

36 Coming Soon



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



- ① 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。
- ② 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。
- ③ ②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。
- ④ 油を160～170℃に熱し、③を表面がきつね色になるまで5～6分

揚げると。

- ⑤ 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。



うち
de
給食

チキンカツの
みそだれかけ

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



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。

- 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



おうち de 給食

ビビンバ

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



〈アレンジレシピ〉

- ①鶏肉を2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
 - ②水煮大豆をさっと洗い、水気を切って片栗粉をまぶす。
 - ③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。
 - ④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。
 - ⑤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。

★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

鶏肉と大豆の
ごまがらめ

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1cm幅に切る。
- ② ジャガイモは皮をむき、1.5cm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、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。



うち
de
給食

ベーコンポテト

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



- ① ジャガイモを乱切りにして茹でて粗くつぶす。
- ② 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。
- ③ 玉ネギ、ニンジンをみじん切りにする。
- ④ 枝豆を茹でて、さやから外す。
- ⑤ 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。

- ⑥ ①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。
- ⑦ ⑥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。
- ⑧ 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。



うち
de
給食

野菜たっぷり
和風コロッケ

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



- ① 切り干し大根を水で戻す。
- ② にんじんを千切り、たまねぎを薄くスライスする。
- ③ 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。
- ④ 水気を切った切り干し大根、②を入れ、炒める。
- ⑤ しょうゆ、鶏がらスープの素を

入れ、味を調える。

- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、粗熱をとる。
- ⑦ 小麦粉と水を混ぜる。
- ⑧ ⑥を4等分にし、春巻きの皮で包み、巻終わりに⑦を塗り、口を閉じる。
- ⑨ 油を170℃に熱し、⑧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◎



うち
de
給食

切り干し大根の
春巻き

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



- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm角に切る。
- ② 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。
- ③ ②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て、ホワイトソースを作る。

- ④ 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。
- ⑤ にんじんに火が通ったらじゃがいも、コンソメを入れる。
- ⑥ 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。



うち
de
給食

コーンスープ

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



- ① ニンジンとキャベツを千切りにする。
- ② キュウリを2～3ミリの厚さで輪切りにする。
- ③ ハムを短冊切りにする。
- ④ コーン缶をザルに開け、水気を切る。
- ⑤ 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。

- ⑥ 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。
- ⑦ ボールに④と⑤、⑥のドレッシングを入れてよくあえる。
- ⑧ 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

りっちゃんサラダ

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



①〈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、全体がぼろぼろになるまで加熱する。

②〈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。

③①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、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。



うち
de
給食

キムチチャーハン

材料(4人前)

〈かれいフライ〉

カレイ…4切(一切れ約80g)
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

〈香味だれ〉

A しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ3
酢…小さじ2
砂糖…大さじ2
ネギ…15g
おろしニンニク…1g
ごま油…小さじ1/2



〈香味だれ〉

- ①小鍋にごま油とおろしニンニク、ネギを入れ、さっといためる。
- ②①にAの調味料を入れ、煮立たせる。

〈かれいフライ〉

- ①カレイに塩こしょうを振って小麦粉を薄くまぶし、卵にくぐらせてパン粉を付ける。
- ②油を160℃に熱し、①を表面がき

つね色になるまで、5～6分あげる。

- ③フライに香味だれをからめて出来上がり。



POINT

ネギやニンニクの入った香味だれが食欲をそそります。香味だれは、他の魚や鶏肉のフライにもよく合います。



おうち
de
給食

か
れ
い
フ
ラ
イ
の
香
味
だ
れ
か
け

材料(4人前)

白身魚のすり身…160 g
むきエビ…60 g
ニンジン…40 g
ゴボウ…40 g
ネギ…20 g
かたくり粉…小さじ2
食塩…少々
酒…大さじ2
しょうが汁…大さじ2
揚げ油…適量



- ① むきエビは粗めにきざみ、ニンジンは5ミリ程度のさいの目切り、ゴボウは短いささがき、ネギは小口切りにする。
- ② 白身魚のすり身に、酒、しょうが汁、かたくり粉、食塩を入れてよく練る。
- ③ ②のすり身に①の具を混ぜて、4つの丸い半平の形にする。

- ④ 160℃の油で、きつね色になるまでゆっくり揚げる。

試してみたい裏レシピ

紅しょうがやむき枝豆を入れると見た目がさらによくなります。

すりおろした長いもを入れると出来上がりがふわっとした食感になります。

POINT

お好みで、しょうがじょうゆやニンニクしょうゆ、生わさびをつけて食べてもおいしく味わえます。



うち
de
給食

さつま揚げ

材料(4人前)

ホットケーキミックス粉…200g
上白糖…大さじ4杯
卵(Mサイズ)…1個
豆乳…大さじ3杯
サラダ油…大さじ2杯
抹茶…小さじ2分の1
紙カップ…4個



- ①オーブンを180℃に加熱する。
- ②ホットケーキミックス粉と抹茶を合わせ、ふるう。
- ③卵を溶き、上白糖・サラダ油を入れ、すり混ぜる。
- ④②に③と豆乳を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④を紙カップに入れ、180℃のオーブンで20～25分焼く。

アレンジレシピ

豆乳を牛乳にするとカルシウム摂取量がアップします。また、チョコレートやあずきを入れてアレンジもできます。



POINT

西尾産の抹茶を使った菓子です。混ぜて、焼くだけで簡単に作れます。



うち
de
給食

抹茶ケーキ

材料(4人前)

鶏もも肉…1枚
塩…一つまみ
こしょう…少々
天ぷら粉…大さじ2
コーンフレーク…35g
揚げ油…適量



- ①コーンフレークを、チャック付きポリ袋などに入れて軽く砕く。
- ②鶏もも肉を4等分にそぎ切りし、塩とこしょうを振って下味をつける。
- ③②に水で溶いた天ぷら粉を、まんべんなく付ける。
- ④③に①のコーンフレークをまぶす。
- ⑤揚げ油を160～170℃に熱し、④を6～7分程度揚げる。鶏肉の中心まで火が十分に通れば出来上がり。

試してみたい裏レシピ

鶏もも肉の代わりに、タラなどの白身魚でアレンジしてもおいしいです。

POINT

カリカリした衣の食感がくせになる、子どもたちに人気のメニュー。コーンフレークは加糖を使うと焦げやすいので、無糖がおすすめです。



おうち
de
給食

鶏肉の
カリカリ揚げ

材料(4人前)

スライSPAN(6枚切)…4枚
上白糖…大さじ3と3分の1
卵(Mサイズ)…1個
ホットケーキミックス粉…30g
抹茶…小さじ2分の1
牛乳…大さじ5と小さじ1
有塩バター…小さじ1
グラニュー糖…大さじ1



- ①バターを湯煎で溶かしておく。
- ②卵は溶いておく。
- ③オーブンを180℃に予熱しておく。
- ④ホットケーキミックス粉と抹茶をふるいにかける。
- ⑤④に上白糖、牛乳と②を入れてよくかき混ぜる。
- ⑥⑤に①を入れて分離しないよう

に素早く混ぜる。

- ⑦⑥にスライSPANを浸して液をしみこませる。
- ⑧グラニュー糖をふりかけ、180℃のオーブンで10分間焼く。



POINT

ふるいにかけた時に、だまにならないようにしましょう。牛乳を豆乳に変えても美味しく食べられます。



うち
de
給食

抹茶トースト

材料(4人前)

合いびき肉…100g
 タマネギ…中1/2個
 ニンジン…中1/5個
 マッシュルーム(水煮スライス)
 …20g
 オリーブ油…小さじ1
 おろしニンニク…小さじ1/2
 A 顆粒コンソメ…小さじ1
 トマトケチャップ…大さじ4
 ウスターソース…小さじ2
 塩こしょう…少々
 ギョーザの皮…8~12枚
 ピザ用チーズ…40g
 アルミカップ(ギョーザの皮く
 らいの直径)



- ①タマネギとニンジンをみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブ油をひき、合いびき肉とおろしニンニクを入れて炒める。
- ③肉に火が通ったら、①とマッシュルームを入れて炒める。
- ④タマネギが半透明になったら、Aの調味料を入れて味付けする。

- ⑤アルミカップに、ギョーザの皮と④を交互に入れ、最後にピザ用チーズをのせる。
- ⑥温めたオーブントースターに入れて、15~20分焼く。



POINT

ギョーザの皮がモチっとおいしい、簡単にできるラザニアです。アスパラガスやナスなど季節の野菜を入れてアレンジできます。



うち
de
給食

ラザニア

材料(4人前)

ご飯…茶碗 4 杯分
 鶏ひき肉…140g
 水煮大豆…60g
 タマネギ…中 1 / 2 個 (90g)
 ピーマン…中 1 個 (30g)
 赤パプリカ…1 / 6 個 (20g)
 黄パプリカ…1 / 6 個 (20g)
 おろしショウガ…小さじ 1 / 2
 おろしニンニク…小さじ 1 / 2
 サラダ油…小さじ 1
 酒…小さじ 2
 塩、こしょう…少々
 A [しょうゆ…大さじ 1
 みりん…小さじ 1
 砂糖…小さじ 1 / 3
 豆板醬…少々
 オイスターソース…大さじ 1]



POINT

給食用に食べやすい味に仕上げています。お好みで豆板醬を増やしたり、ナンプラーやバジルの葉を加えたりすると、本格的な味わいになります。

- ① タマネギ、ピーマン、赤・黄パプリカを 1 センチメートルの角切りにする。
- ② 水煮大豆を荒く刻む。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて熱し、ショウガ、ニンニクを炒める。鶏ひき肉、酒を加えて炒める。
- ④ タマネギを加え、塩、こしょうを振る。
- ⑤ ピーマン、赤・黄パプリカ、大豆を入れて炒め合わせる。
- ⑥ 調味料 A を加えて炒め、ガパオライスの具を作る。
- ⑦ ご飯に⑥の具を盛り付けて完成。



うち
de
給食

ガパオライス

材料(4人前)

鶏モモ肉…200g
 酒…大さじ2
 塩…少々
 こしょう…少々
 片栗粉…大さじ5
 揚げ油…適量

A

- ケチャップ…大さじ2
- コチュジャン…小さじ1／3
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- はちみつ…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1／2



- ①鶏モモ肉を食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに切った鶏肉と酒、塩こしょうを入れて、よくもむ。
- ③別のボウルにAの調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ④②の水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤鍋に油を注ぎ、180℃に熱し、

- ④を入れて火が通るまで揚げる。
- ⑥フライパンに③を入れて弱火にかけ、タレを温める。⑤を入れてタレとよく絡めたら完成



POINT

甘辛のタレが食欲をそそる韓国のフライドチキンです。ヤンニョムのタレは、魚料理や焼きそばなどの味付けにも使えます。

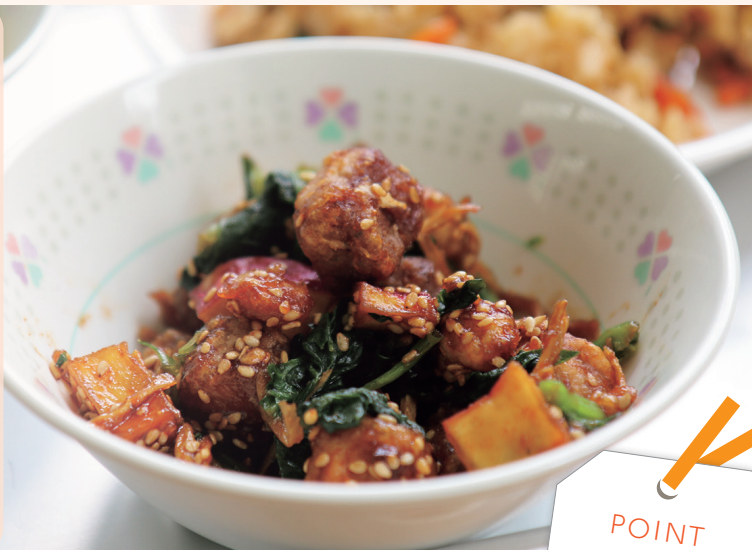


うち
de
給食

ヤンニョムチキン

材料(4人前)

マグロ(刺し身用) …100g
 酒…大さじ2弱
 塩…少々
 コショウ…少々
 ゆで大豆…30g
 片栗粉…大さじ5
 サツマイモ…80g(中1/3本)
 ゴボウ…40g(中1/5本)
 揚げ油…適量
 小松菜…40g(1株)
 豆板醤…小さじ1強
 しょうゆ…小さじ1強
 みりん…小さじ1
 A 砂糖…大さじ1
 おろしニンニク…小さじ1/3
 豆板醤…少々
 ゴマ…小さじ1



POINT

揚げたマグロと野菜は甘みそのタレと相性が良く、魚や野菜の苦手な子でも食べられます。好みで豆板醤とうばんじやんを加えても良いです。

- ① マグロを1cm程度に角切りし、酒と塩で下味を付ける。
- ② サツマイモを1cmに角切りし、ゴボウをさがきにして水にさらす。
- ③ 小松菜を2cm程度に切り、色よくゆで、水に浸して絞る。
- ④ ①とゆで大豆に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 180℃に熱した油に④のマグロ、大豆の順に入れて、火が通るまで揚げる。②の水分を切り、素揚げする。
- ⑥ Aに小さじ1～2程度の水を加え、弱火で煮溶かす。
- ⑦ ③と⑤の食材に⑥の調味料をからめてできあがり。



うち
de
給食

揚げマグロと
野菜のみそがらめ

材料(4人前)

ご飯…茶碗 4 杯分
 鶏もも肉…80 g
 サツマイモ…60 g
 シメジ…60 g
 油揚げ…20 g
 ニンジン…40 g
 A しょうゆ…小さじ 1 と 1 / 3
 三温糖…小さじ 2
 みりん…小さじ 2 / 3
 酒…小さじ 1
 和風だしの素…小さじ 1
 水(だし汁)…100cc



- ① サツマイモを角切りし、ゆでる。
- ② 鶏もも肉を 1 cm 角に切る。シメジは石づきを取り、ほぐす。油揚げは油抜きをし、細切りにする。ニンジンを短冊切りにする。
- ③ 鶏もも肉を炒める。色が変わったら、シメジとニンジンを加えて炒める。
- ④ ③に油揚げとAを加え、水気が

なくなるまで炒める。

- ⑤ ご飯に④とサツマイモを混ぜ合わせて完成



POINT

秋の食材を使った混ぜご飯です。さつまいもの代わりに栗を入れたり、他のきのこを入れたりしてアレンジできます。



うち
de
給食

秋の香りご飯

材料(4人前)

切り干し大根…12g
 キュウリ…小1本(80g)
 パプリカ…1/6個(20g)
 キャベツ…葉2枚(100g)
 [砂糖…大さじ1
 A 酢…小さじ2
 [しょうゆ…小さじ2



- ① 切り干し大根を水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
- ② キュウリを輪切り、パプリカを細切りにする。
- ③ キャベツを1cm幅に切る。
- ④ ①②③の野菜をさっとゆで、流

水に取って軽く絞る。

- ⑤ 調味料Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ④の野菜に⑤のドレッシングを加えて、よく混ぜ合わせて完成

POINT

切り干し大根をあえ物やサラダに使うことで、シャキシャキとした食感を味わうことができます。

切り干し大根の
さっぱり和え



うち
de
給食

Catlog Pocketアプリで
「西尾市 給食」と検索
右のコードでアプリをダウンロード

過去のレシピを公開中



うち de 給食



iOS



Android

材料(4人前)

スライスパン(6枚切り)…4枚
 玉ネギ…中1/2個(80g)
 コーン…20g
 ベーコン…1枚(20g)
 油…小さじ1/2(2g)
 牛乳…1カップ(200g)
 ホワイトソース…25g
 コンソメ…5g
 塩こしょう…少々
 ピザ用チーズ…30g
 乾燥パセリ…少々
 パン粉…少々



- ① 玉ネギを薄切り、ベーコンを1cm幅に切る。
- ② オーブンを180℃に予熱する。
- ③ 鍋で油を熱し、ベーコンと玉ネギを炒める。
- ④ 玉ネギに火が通ったら、水気を切ったコーンを加え軽く炒める。
- ⑤ 牛乳とホワイトソースを加え、コンソメと塩こしょうで味を調える。

- ⑥ とろみがしっかりと出たら、火を止める。
- ⑦ スライスパンに⑥を塗り、ピザ用チーズと乾燥パセリ、パン粉をのせる。
- ⑧ チーズに焦げ目が付くまでオーブンで5～10分間焼いたら完成



POINT

寒い冬にぴったりの心も体も温まる一品です。季節の野菜やカレー粉を加えて、アレンジも楽しめます。



うち de 給食

グラパン

材料(4人前)

うどん(ゆで) … 4玉
 鶏もも肉(皮付き) … 1枚(80g)
 酒…大さじ1
 ショウガ汁…大さじ1
 油揚げ…2枚
 かまぼこ…8枚
 ハクサイ…1枚
 白ネギ…1本
 生シイタケ…4枚
 砂糖…大さじ1/2
 みりん…大さじ2/3
 赤みそ…大さじ3弱
 しょうゆ…少々
 かつお節(だし用) …12g



- ① 鶏肉を一口サイズに切り、酒とショウガ汁をかける。
- ② 油揚げを三角に、かまぼこを半月に切る。
- ③ ハクサイの白い部分を細めに、緑の部分をザク切りにする。
- ④ 白ネギを長めにそぎ切り、生シイタケの石づきを取って薄切りにする。
- ⑤ 鍋に水700mlを入れて沸騰させ、

かつお節を入れる。香りがたったら、かつお節を取り出す。

- ⑥ 鶏肉と油揚げ、生シイタケを鍋に入れ、火が通ったらかまぼこことハクサイの白い部分を入れる。
- ⑦ 砂糖、みりんを入れて加熱し、うどんとみそを入れたら、しょうゆで味を調える。
- ⑧ ハクサイの緑の部分と白ネギを入れて完成

POINT

みりんを入れるときに、加熱してアルコールを飛ばすことでみりんの香りを残さないのがポイント。みそを入れたら煮込み過ぎないでください。



うち
de
給食

みそ煮込みうどん

材料(4人前)

牛ひき肉…100 g
 酒…小さじ 1
 おろしショウガ…小さじ 1 / 2
 切り干し大根(乾燥)…8 g
 塩昆布…大さじ 1
 かつお節…5 g
 炒りごま…小さじ 1
 砂糖…小さじ 2
 しょうゆ…小さじ 2
 本みりん…小さじ 1
 酢…小さじ 1 / 2



- ① 切り干し大根を、キッチンばさみで1 cmくらいに切る。水でもみ洗いし、沸騰した湯で1～2分ゆでる。
- ② 熱したフライパンに牛ひき肉と酒・おろしショウガを入れ、しっかり炒める。
- ③ 水気を切った①を入れ、中火で炒める。
- ④ 砂糖・しょうゆ・本みりん・酢

を入れて炒める。塩昆布を加え、味を調える。

- ⑤ かつお節・炒りごまを入れ、水分が飛ぶまで炒めたら完成



POINT

切り干し大根は、骨を強くするカルシウムが生の大根の20倍入っています。栄養価の高い切り干し大根を食べやすいふりかけにしました。



うち
de
給食

牛肉と切り干し大根のふりかけ

材料(4人前)

鶏モモ肉…100g
 サラダ油…小さじ1/2
 ニンジン…中1/4本
 タマネギ…中1/2個
 ハクサイ…大2枚
 ネギ…1本
 糸こんにゃく…60g
 生ふ…40g
 焼き豆腐…1/3丁
 かまぼこ…40g
 A
 砂糖…大さじ1・1/2
 みりん…小さじ1弱
 酒…小さじ2弱
 しょうゆ…大さじ1・1/2



- ① 鶏モモ肉を一口大にそぎ切りし、糸こんにゃくを食べやすい長さに切る。生ふと焼き豆腐を一口大に切り、かまぼこを半月切りにする。
- ② ニンジンをちょう切り、タマネギを薄切り、ハクサイを食べやすい大きさにざく切り、ネギを小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し鶏肉を焼く。
- ④ 鶏肉の表面が白くなったら、ニ

ンジンとタマネギを加え炒める。

- ⑤ 糸こんにゃく、生ふ、ハクサイ、焼き豆腐、かまぼこを順に加えて炒める。
- ⑥ Aを入れて煮る。
- ⑦ ネギを加えて完成



POINT

ひきずりは鶏肉を鍋の上で引きずるように食べるすき焼きのことで、愛知県の郷土料理です。手頃な鶏肉でもおいしく作ることができます。



うち de 給食

ひきずり

材料(4人前)

ちくわ…4本
卵(Mサイズ) …1/2個
小麦粉…大さじ3
カレー粉…小さじ1/2
青のり…小さじ1/2
水…適量
揚げ油…適量



- ①ちくわを斜め半分に切る。
- ②卵と小麦粉、水を混ぜて衣を作り、2つのボールに衣を分けて入れる。
- ③②の一方にカレー粉を、もう一方に青のりを入れて混ぜる。
- ④①に③の衣をそれぞれ付けて、180℃の油で約3分揚げる。

POINT

カレーと青のりの香りが食欲をそそる一品です。衣に抹茶や粉チーズ、ごまなどを入れてアレンジすることもできます。



うち
de
給食

ちくわの二色揚げ

Catlog Pocketアプリで
「西尾市 給食」と検索
右のコードでアプリをダウンロード

うち de 給食

過去のレシピを公開中



iOS



Android

材料(4人前)

コッペパン(小)…4個
きな粉…大さじ2
砂糖…大さじ1と1/2
塩…1つまみ
揚げ油…適量



- ① きな粉と砂糖と塩を混ぜる。
- ② 鍋で油を熱し、175℃程度になったらコッペパンを入れる。
- ③ きつね色になったら、ひっくり返す。
- ④ カラッと揚げたら、油から取

り出し、油が切れるまで待つ。

- ⑤ ①をまぶして完成
- ※きな粉以外にも、ココアや抹茶など、いろいろな味にアレンジできます。

POINT

給食でおなじみの
きな粉揚げパンで
す。牛乳と一緒に
食べてもおいしい
です。とても簡単
に作ることができます。



おうち
de
給食

きな粉揚げパン

Catlog Pocketアプリで
「西尾市 給食」と検索
右のコードでアプリをダウンロード

おうち de 給食

過去のレシピを公開中



iOS



Android

材料(4人前)

牛豚合いびき肉…40g
ジャガイモ…200g
むき枝豆…50g
タマネギ…70g
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



- ① ジャガイモをつぶしやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② ①と枝豆をボウルに入れ、つぶす。
- ③ タマネギをみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉と③を入れ、塩こしょうをして炒める。
- ⑤ ②に④を入れ、よく混ぜて冷ます。

- ⑥ ⑤を4等分にし、小判型にまとめる。
- ⑦ ⑥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。
- ⑧ 油を180℃に熱し、表面がきつね色になるまで5～6分程度揚げる。

POINT

これから旬を迎える枝豆が入ったコロッケです。冷凍の枝豆でもおいしくできますが、生の枝豆を使うと、よりおいしくできます。



うち de 給食

枝豆コロッケ

材料(4人前)

ベーコン…4枚
豆腐…1/4丁
タマネギ…小1/2個
チンゲンサイ…3枚(40g)
トウガン…40g
キムチ…大さじ2(40g)
かつお節(だし用)…8g
水…カップ4
鶏がらスープの素…小さじ1
みそ…大さじ3と1/3
酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/3
こしょう…少々



- ① ベーコンを1cm幅に切る。豆腐は水を切り、2cm角に切る。タマネギを薄切り、チンゲンサイを1cm幅、トウガンを1cm幅のいちょう切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止めて、かつお節を入れる。香りが立ったら、かつお節を取り出す。
- ③ 鍋に鶏がらスープの素、ベーコ

ン、タマネギ、トウガンを入れて煮る。

- ④ 鍋の食材が柔らかくなったら、豆腐、チンゲンサイ、キムチを加える。
- ⑤ 食材が煮えたら、みそを溶き入れる。
- ⑥ 酒、しょうゆ、こしょうを入れて味を調えたら完成

POINT

キムチの辛さと酸味が食欲をそそります。みそだけでなく、鶏がらスープを使うことで、コクとうま味が増します。



うち de 給食

キムチスープ

材料(4人前)

サツマイモ… 1 / 2 本(120g)
 リンゴ… 1 / 6 個(40g)
 上白糖… 大さじ 1 と 1 / 3
 有塩バター… 10g
 春巻きの皮… 4 枚
 揚げ油… 適量



- ① リンゴの芯を取り、3ミリ程度のいちょう切りにする。
- ② フライパンに①と上白糖とバターを入れ、しっとりするまで炒める。
- ③ サツマイモの皮をむき、輪切りにして水に5分さらす。
- ④ ③の水を切り、耐熱皿にラップをかけて、電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで5分程度加

熱する。

- ⑤ ④をマッシャーやフォークなどでよくつぶす。
- ⑥ ②と⑤を混ぜ、春巻きの皮で巻く。
- ⑦ 油を170℃に熱し、きつね色になるまで3分程度揚げる。

POINT

給食で大人気の春巻きです。サツマイモのまろやかさと春巻きの皮の食感がよく合い、スイーツ感覚で食べられます。



うち de 給食

スイート風春巻き

材料(4人前)

スライスパン…4枚
有塩バター…40g
砂糖…大さじ2
アーモンドパウダー…30g
アーモンドスライス…20g



- ① バターを湯煎で溶かし、砂糖を混ぜる。
- ② ①にアーモンドパウダーを入れ、混ぜる。
- ③ スライスパンに②を塗り、アーモンドスライスを散らす。バターが固まって塗りづらくなったら、湯煎で温め直す。
- ④ オーブンまたはトースターに入

れ、バターと砂糖が溶けて焦げ目が付くまで焼く。

アレンジレシピ

はちみつやメープルシロップをかけると、よりスイーツのようなトーストになります。



POINT

子どもたちに人気のトーストメニューです。バターとアーモンドの風味が豊かな、ちょっぴりぜいたくな一品です。



うち de 給食

アーモンド
トースト

材料(4人前)

魚切り身(サケ、サバなど)
…40gを4切
酒…大さじ1
トマトケチャップ…大さじ4
赤みそ…小さじ2
砂糖…小さじ2
しょうゆ…小さじ2/3
しめじ…35g
ピーマン…1/2個
ピザチーズ…50g
パセリ(乾燥)…少々
カップ…4個



POINT

切り身ならどんな魚でも作れます! トマトケチャップに加える赤みそがポイント。魚が食べやすく、ご飯が進む味付けです。

- ① 魚の骨を取り除き、酒を振りかける。
- ② しめじの石づきを取り除き、小房に分ける。ピーマンを細切りにする。
- ③ トマトケチャップと赤みそ、砂糖、しょうゆを混ぜる。
- ④ カップに①と②を入れ、③とピザチーズをかける。トースターや180度のオーブンで、10分～15分程度焼く。
- ⑤ パセリを散らして完成

魚の和風トマト
チーズ焼き

Catlog Pocketアプリで
「西尾市 給食」と検索
右のコードでアプリをダウンロード

過去のレシピを公開中

うち de 給食



iOS



Android

材料(4人前)

サンマ…4尾

A
 三温糖…大さじ4弱
 みりん…大さじ3強
 しょうゆ…小さじ4
 ショウガ汁…小さじ4

酒…大さじ2

片栗粉…大さじ2

小麦粉…小さじ2

揚げ油…適量



- ① 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ② サンマのうろこを取り、食べやすい大きさに切る。小骨を取って酒を振る。
- ③ 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、

②にまぶしてはたいておく。

- ④ 170℃程度に熱した油で、③をゆっくりカリッと5分揚げる。
- ⑤ 熱々の揚げたてサンマを①にくぐらせて完成

POINT

炊き立てご飯の上にサンマの蒲焼風を乗せ、余ったたれをかければ、蒲焼丼としておいしく食べられます。



おうち
de
給食

サンマの蒲焼風

Catlog Pocketアプリで
「西尾市 給食」と検索

右のコードでアプリをダウンロード

おうち de 給食

過去のレシピを公開中



iOS



Android

材料(4人前)

ごはん…茶碗4杯分
 ニンジン…中1／2本
 鶏もも肉(皮付き)…約1／4枚
 糸こんにゃく…30g
 油あげ…1枚
 だし汁…100cc
 A { 酒…小さじ1
 みりん…小さじ2／3
 三温糖…小さじ2
 しょうゆ…大さじ1



- ① ニンジンを細切りにする。鶏肉は1cm角に、糸こんにゃくは2cmに切る。油揚げは油抜きし、細切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、鶏肉を煮る。鶏肉の色が変わったら、ニンジン
- を加えて煮る。
- ③ ②に糸こんにゃく、油揚げ、Aを加え、汁気が少なくなるまで煮る。
- ④ ごはんに③を混ぜ合わせて完成

POINT

年中手に入るニンジン
 は、晩秋から冬にかけて収穫が盛んになります。
 郷土料理の「したじ飯」と呼んでいる地域もあります。



おうち de 給食

にんじんごはん

Catlog Pocketアプリで
 「西尾市 給食」と検索
 右のコードでアプリをダウンロード

おうち de 給食

過去のレシピを公開中



iOS



Android