



広
報
に
し
お
NISHIO



おうち de 給食

掲載レシピ
— 第2集 —





おうち de 給食

index

1 ポークビーンズ

2 キムチチャーハン

3 ユッケジャンスープ

4 サトイモコロッケ

5 Coming Soon

6 Coming Soon

7 Coming Soon

8 Coming Soon

9 Coming Soon

10 Coming Soon

11 Coming Soon

12 Coming Soon



材料(4人前)

- ニンジン…中1/2本
- タマネギ…大1/2個
- ジャガイモ…中2個
- パセリ…少々
- 豚肉…80g
- サラダ油…少々
- コンソメ…小さじ1
- 水煮大豆…160g
- 砂糖…小さじ1と1/2
- A
 - トマトケチャップ…大さじ5
 - トマトピューレ…大さじ2
 - ウスターソース…小さじ1
- 塩こしょう…少々



- ① ニンジンを1cm角に、タマネギとジャガイモを1.5cm角に切る。パセリをみじん切りにする。
- ② 一口大に切った豚肉を、サラダ油を熱した鍋に入れて炒める。
- ③ ニンジンとタマネギを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 材料にかぶるくらいの水とコン

ソメを加え、ニンジンがやわらかくなるまで煮る。

- ⑤ ジャガイモ、大豆、砂糖を加える。ジャガイモに串がすっと入るくらいの硬さになったら、Aを入れてさらに煮る。
- ⑥ 塩こしょうで味を調べて、パセリを散らして完成

POINT

「畑の肉」と言われる、植物性タンパク質の豊富な大豆をたっぷり使います。ひよこ豆やインゲン豆などを加えてもおいしくできます。



おうち de 給食

ポークビーンズ

Catlog Pocketアプリで「西尾市 給食」と検索

おうち de 給食

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



iOS



Android

材料(4人前)

- 豚モモ肉…65g
- タマネギ(中) …1/2個
- 葉ネギ…2本
- 白菜キムチ…40g
- ごま油…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- 白飯…茶碗4杯分



おうち
de
給食

キムチチャーハン

POINT

うま辛いキムチ味
で食が進みます。
豚モモ肉の代わりに
ベーコンやツナ
を使ったり、炒り
卵を入れたりして
アレンジするのも
おすすめです。

- ① 豚モモ肉を1cm幅に切る。タマネギをみじん切り、葉ネギを3mmの小口切りにする。白菜キムチが大きい場合は、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚モモ肉を炒める。
- ③ 豚モモ肉に火が通ったら、タマネギを加えて炒める。
- ④ タマネギに火が通ったら、葉ネギ、白菜キムチ、しょうゆ、鶏ガラスープの素を加えてさらに炒める。
- ⑤ 温かい白飯に④を混ぜて完成

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)

- 牛肉…60g
- 焼き肉のたれ…小さじ1
- A [酒…小さじ1
- おろしニンニク…小さじ1 / 3
- ニンジン…中1 / 5本
- 豆モヤシ(またはモヤシ)…100g
- チンゲン菜…2 / 3株
- 葉ネギ…4本
- 干しシイタケ…3g
- ごま油…小さじ1 / 3
- 水…3カップ強
- 鶏ガラスープの素…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- コチュジャン…小さじ1 / 3
- 塩…少々
- 卵…1個



- 1 牛肉をAに漬け、下味を付ける。
- 2 ニンジンを細切り、豆モヤシ・チンゲン菜を3cm幅、葉ネギを小口切りにする。干しシイタケを水で戻し、細切りにする。
- 3 鍋にごま油を入れ牛肉を炒める。
- 4 水と鶏ガラスープの素を鍋に入れ、あくや浮いた油を取る。
- 5 ニンジン、干しシイタケ、豆モヤシ、チンゲン菜の順に鍋に入れて煮る。
- 6 野菜が煮えたらしょうゆ、コチュジャン、塩を加えて、味を調える。
※辛さはコチュジャンの量で調整可
- 7 葉ネギを加え、溶き卵を回し入れて火を通して完成

POINT

牛肉のうま味が効いたコチュジャン入りのスープで、野菜をたっぷり食べられます。ご飯や麺などを入れて食べるのもお勧めです。

過去のレシピを公開中




iOS Android



おうち de 給食

ユツケジャンスープ

材料(4人前)

サトイモ…中2個(100g)
 ジャガイモ…中1個(100g)
 タマネギ…中1 / 2個(90g)
 豚ひき肉…40g
 サラダ油…大さじ1 / 2
 塩こしょう…少々
 おから…40g
 しょうゆ…小さじ2 / 3
 砂糖…小さじ1
 小麦粉…大さじ3
 水…大さじ4
 パン粉…2 / 3カップ
 揚げ油…適量



- ① サトイモとジャガイモの皮をむいて、つぶしやすい大きさに切り、水からゆでる。火が通ったら湯を切り、ボウルに入れてつぶす。
- ② タマネギをみじん切りにする。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに、
②と豚ひき肉を入れて炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ 肉の色が変わったら、おから、しょうゆ、砂糖を入れてさらに

炒める。

- ⑤ ①に④を入れ、よく混ぜて冷ます。4等分にし、丸形または小判型にまとめる。
- ⑥ 小麦粉と水がダマにならないように混ぜ、⑤を浸して、パン粉を付ける。
- ⑦ 揚げ油を180℃に熱し、表面がきつね色になるまで5～6分程度揚げて完成

POINT

秋から冬が旬のサトイモを使ったコロッケです。サトイモをサツマイモに替えたり、中にチーズを入れたりしてもおいしく作れます。



おうち de 給食

サトイモコロッケ