みんなをつなぐ情報誌

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 ソフトめんのミートソース
35 春巻き
36 ピザポテト

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］

❶〈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

❷〈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

❸〈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

❹①～③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

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。

〈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

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。

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…40ｇ
じゃがいも…120ｇ
にんじん…20ｇ
クリームコーン缶…120ｇ
玉ねぎ…80ｇ
有塩バター…16ｇ
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1㎝幅、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1㎝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. ❷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。
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。

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

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❹と❺、❻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

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。

おうちde給食

かれいフライの香味だれかけ

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。
2. ❶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、❶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。

さつま揚げ

おうちde給食

材料(4人前)

白身魚のすり身…160ｇ
むきエビ…60ｇ
ニンジン…40ｇ
ゴボウ…40ｇ
ネギ…20ｇ
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. ❷のすり身に❶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。

おうち de 給食

抹茶ケーキ

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。
4. ❷に❸と豆乳を入れ、混ぜ合わせる。
5. ❹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。

おうちde給食

鶏肉のカリカリ揚げ

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

❶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。
❷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。
❸❷に水で溶いた天ぷら粉を、まんべんなく付ける。
❹❸に❶のコーンフレークをまぶす。
❺揚げ油を160～170℃に熱し、❹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

抹茶トースト

材料(4人前)

スライスパン(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。
5 ❹に上白糖、牛乳と❷を入れてよくかき混ぜる。
6 ❺に❶を入れて分離しないように素早く混ぜる。
7 ❻にスライスパン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。

おうち de 給食

ラザニア

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、❶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❹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。

おうち de 給食

ガパオライス

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
A みりん…小さじ１
A 砂糖…小さじ１／３
A 豆板醤…少々
A オイスターソース…大さじ１

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❻の具を盛り付けて完成。

POINT

給食用に食べやすい味に仕上げています。お好みで豆板醤（とうばんじゃん）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。

おうち de 給食

ヤンニョムチキン

材料(4人前)

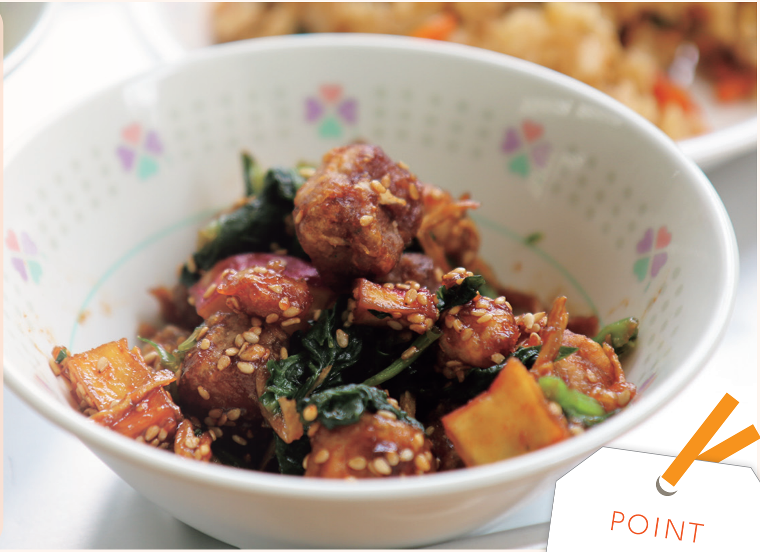
鶏モモ肉…200g
酒…大さじ2
塩…少々
こしょう…少々
片栗粉…大さじ5
揚げ油…適量
A ケチャップ…大さじ2
A コチュジャン…小さじ1／3
A しょうゆ…大さじ1
A 砂糖…大さじ1
A はちみつ…大さじ1
A おろしにんにく…小さじ1／2

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。
4. ❷の水気を切り、片栗粉をまぶす。
5. 鍋に油を注ぎ、180℃に熱し、❹を入れて火が通るまで揚げる。
6. フライパンに❸を入れて弱火にかけ、タレを温める。❺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。

揚げマグロと野菜のみそがらめ



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）
A
- 豆板醤…小さじ1強
- しょうゆ…小さじ1強
- みりん…小さじ1
- 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

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

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(とうばんじゃん)を加えても良いです。

おうちde給食

秋の香りご飯

材料(4人前)

ご飯…茶碗４杯分
鶏もも肉…80ｇ
サツマイモ…60ｇ
シメジ…60ｇ
油揚げ…20ｇ
ニンジン…40ｇ
A
- しょうゆ…大さじ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㎝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. ❸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❹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。

おうちde給食

切り干し大根のさっぱり和え

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)
A［砂糖…大さじ１
　 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１㎝幅に切る。
4. ❶❷❸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. ❹の野菜に❺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。

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

おうちde給食

グラパン

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❻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。

おうち de 給食 みそ煮込みうどん

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。

おうち de 給食

牛肉と切り干し大根のふりかけ

材料(4人前)

牛ひき肉…100ｇ
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)…８ｇ
塩昆布…大さじ１
かつお節…５ｇ
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

❶切り干し大根を、キッチンばさみで１㎝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。
❷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。
❸水気を切った❶を入れ、中火で炒める。
❹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。
❺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。

おうちde給食

ひきずり

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. ニンジンをいちょう切り、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。

おうちde給食
ちくわの二色揚げ

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。
3. ❷の一方にカレー粉を、もう一方に青のりを入れて混ぜる。
4. ❶に❸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。

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

おうち de 給食

きな粉揚げパン

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. カラッと揚がったら、油から取り出し、油が切れるまで待つ。
5. ❶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。

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

おうちde給食

枝豆コロッケ

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. ❶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❸を入れ、塩こしょうをして炒める。
5. ❷に❹を入れ、よく混ぜて冷ます。
6. ❺を４等分にし、小判型にまとめる。
7. ❻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。

おうち de 給食

キムチスープ

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１㎝幅に切る。豆腐は水を切り、２㎝角に切る。タマネギを薄切り、チンゲンサイを１㎝幅、トウガンを１㎝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。

おうちde給食

スイート風春巻き

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

❶リンゴの芯を取り、3ミリ程度のいちょう切りにする。
❷フライパンに❶と上白糖とバターを入れ、しっとりするまで炒める。
❸サツマイモの皮をむき、輪切りにして水に5分さらす。
❹❸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。
❺❹をマッシャーやフォークなどでよくつぶす。
❻❷と❺を混ぜ、春巻きの皮で巻く。
❼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。

アーモンドトースト

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

❶バターを湯煎で溶かし、砂糖を混ぜる。
❷❶にアーモンドパウダーを入れ、混ぜる。
❸スライスパンに❷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。
❹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。

おうちde給食

おうち de 給食

魚の和風トマトチーズ焼き

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

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❶と❷を入れ、❸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

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。

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

おうちde給食

サンマの蒲焼風

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、❷にまぶしてはたいておく。
4. 170℃程度に熱した油で、❸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❶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。

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

おうち de 給食

にんじんごはん

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１㎝角に、糸こんにゃくは２㎝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. ❷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❸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。

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

おうち de 給食

ソフトめんのミートソース

材料(4人前)

大豆ミンチ(乾)…10ｇ
タマネギ…中１個
ニンジン…小１／４個
シメジ…20ｇ
ニンニク…１片
豚ひき肉…60ｇ
むき枝豆…20ｇ
塩こしょう…少々

A
- ホールトマト…1缶(400ｇ)
- トマトケチャップ…大さじ３
- ハヤシルー…２かけ
- ウスターソース…大さじ１／２
- 砂糖…小さじ１
- 顆粒コンソメ…大さじ１／２

1. 大豆ミンチをぬるま湯につけて戻す。
2. タマネギ、ニンジン、シメジ、ニンニクをみじん切りにする。
3. 豚ひき肉に塩こしょうを振り、ニンニクを加えて炒める。肉に火が通ったら、❶❷を加えてさらに炒める。
4. Ａと水１カップを加えて混ぜ、煮立ったら弱火で５分煮る。
5. むき枝豆を加えて、塩こしょうで味を整えて完成

POINT

子どもたちに人気のミートソースに、給食では大豆ミンチを加えています。パスタやうどんにからめてお試しください。

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

おうちde給食

春巻き

材料（4人前・10本分）

タマネギ…中1／2個（100g）
ニンジン…小1／4本（60g）
葉ネギ…20g
干しシイタケ…6g
乾燥キクラゲ…6g
ごま油…小さじ1
おろし生姜…小さじ1
豚ひき肉…160g
A［酒…小さじ2
　しょうゆ…小さじ2
　三温糖…小さじ1］
片栗粉…大さじ1
春巻きの皮…10枚
水溶き小麦粉…適量
揚げ油…適量

1 タマネギとニンジンを細切りにする。葉ネギは3㎜程度の斜め切りにする。
2 シイタケとキクラゲを水で戻し、細切りにする。
3 フライパンにごま油を熱し、おろし生姜を入れる。香りが立ったら豚ひき肉を入れて炒める。
4 ❸に❶と❷を入れ、野菜がしんなりするまで炒め、Aを入れる。
5 ❹に水溶き片栗粉（水大さじ4）を回し入れ、まとまりやすくなるまで混ぜる。火を止め、具をしばらく冷ます。
6 ❺を10等分にし、春巻きの皮の上に乗せて包む。包み終わりに水溶き小麦粉を付けて、剥がれないようにする。
7 180℃の油で、きつね色になるまで5～6分揚げたら完成

POINT

春巻きは、中華料理の点心の一種です。季節の野菜など、お好みの具でアレンジしてみましょう。

おうちde給食

ピザポテト

材料(4人前)

ジャガイモ…中1個(150g)
タマネギ…中1／2個(120g)
ベーコン…1／2枚(10g)
マッシュルーム水煮(スライス)…24g
塩…ふたつまみ
牛ひき肉…80g
塩こしょう…少々
トマトケチャップ…大さじ1強
ピザソース…大さじ4
ピザ用チーズ…大さじ6
油…適量

1. ジャガイモを1.5㎝角に切り、タマネギをくし切りにする。ベーコンを1㎝幅の短冊切りにする。
2. マッシュルームの水気を切る。
3. 鍋にジャガイモを入れ、かぶるくらいの水と塩を入れる。火にかけて、竹串がすっと入るくらいの硬さになったら、ザルにとって水気を切る。
4. 熱した鍋に油をひき、ベーコンと牛ひき肉を入れ、塩こしょうを振って炒める。
5. ❹にタマネギとマッシュルームを加え、タマネギに火が通ったらトマトケチャップ、ピザソースを加えて味を調える。
6. 耐熱皿などに❸を入れ、上から❺を流しかけ、ピザ用チーズを振りかける。
7. 220℃に熱したオーブントースターで約5分焼き、焼き色が付いたら完成

POINT

先にジャガイモを塩ゆでしておくことで、調理時間が短縮できます。カボチャやサツマイモに替えてもおいしく作れます。