



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 タコライス

6 もちもちきなこドーナツ

7 ホイコーロー

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。



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  
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)

- 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



- 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

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。



おうち de 給食

キムチチャーハン

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

材料(4人前)

- ニンジン…1/4本
- タマネギ…1/2個
- ピーマン…1個
- 大豆ミート…20g
- 豚ひき肉…80g
- グリーンピース…30g
- セロリ…1/4本
- ご飯…茶碗4杯分
- サラダ油…小さじ1/2
- おろしニンニク…1g
- A
  - ダイストマト(缶)…50g
  - ケチャップ…大さじ3
  - ウスターソース…大さじ1
  - カレー粉…小さじ1/2
  - 塩…少々
  - 粉チーズ…大さじ3



- ① ニンジン、タマネギ、ピーマンをみじん切りにする。大豆ミートをぬるま湯で洗い、ザルにあげて水を切っておく。
- ② グリーンピースをさっとゆでる。セロリの筋を取り、ゆでる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、
- 豚肉とおろしニンニクを炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら①を加え、よく炒める。野菜に火が通ったらAを加えて混ぜる。
- ⑤ 粉チーズを加え、炒める。
- ⑥ ②を入れて混ぜる。
- ⑦ ご飯にのせて完成

POINT

ご飯にタコスの具材をのせた沖縄県の郷土料理です。トマトやレタスを添えると、より本格的なタコライスになります。

おうち de 給食

タコライス

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)

- 絹ごし豆腐…60g
- ホットケーキミックス…60g
- A
  - 白玉粉…60g
  - 砂糖…大さじ2
- 水…50ml
- 小麦粉(打ち粉用)…適量
- 揚げ油…適量
- 砂糖…大さじ1
- きな粉…大さじ1



- ①ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ②①にAを入れ、だまにならないように混ぜる。水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになるように調整する。
- ③小麦粉をひいた上で、②を4等分にし、ドーナツ型にする。
- ④揚げ油を170℃に熱し、③を表面がきつね色になるまで、裏返し

ながら5～6分程度揚げる。

- ⑤砂糖ときな粉を混ぜ合わせ、油をよく切った④にまがして完成
- ※水の量が少ないと、硬めのドーナツになります。お好みで調整してください。

POINT

白玉粉と豆腐を使った、ふんわりもちもち食感のドーナツ。簡単に作れるので、親子で一緒に作るのもおすすめです。

過去のレシピを公開中




iOS      Android



おうち de 給食

もちもち  
きなこドーナツ



材料(4人前)

- 豚肉…120g
- キャベツ…1/8カット(150g)
- ピーマン…2個(60g)
- 水煮たけのこ…40g
- ごま油…小さじ1
- おろしショウガ…小さじ2/3
- おろしニンニク…小さじ2/3
- A
  - 豆みそ…大さじ1
  - みりん…小さじ1
  - 砂糖…小さじ1
  - 酒…小さじ1
  - しょうゆ…小さじ1
  - 鶏ガラスープの素…小さじ1
  - 豆板醤トウバンジャン…小さじ1/3
- 片栗粉…小さじ2



- ① 豚肉を1cm幅に、キャベツとピーマンを2cm幅に、たけのこを一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、ショウガとニンニクを入れる。香りが立ったら豚肉を加えて強火で炒める。
- ③ キャベツとたけのこを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ ピーマンとAを加えてさらに炒める。
- ⑤ 少量の水で溶いた片栗粉を回し入れて、さっと混ぜたら完成

POINT

愛知県特産の「豆みそ」を隠し味に使用。甘辛い味でご飯が進みます。豆板醤でお好みの辛さに調節してください。



うち de 給食

ホイコーロー

右のコードでCatlog Pocket  
アプリをダウンロード

アプリで「西尾市 給食」と検索

うち de 給食

過去のレシピを公開中



iOS



Android