



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 マーボー豆腐スープ

9 洋風ツナそぼろ丼

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

うち de 給食

過去のレシピを公開中



iOS



Android

右のコードでアプリをダウンロード

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

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
 - 豆板醬トウバンジャン…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。豆板醬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

材料(4人前)

- 豚ひき肉…60g
- 豆腐…1/2丁
- タマネギ…1/2個
- ニンジン…1/5本
- 水煮たけのこ…50g
- チンゲンサイ…1/3株
- 葉ネギ…1/3本
- おろししょうが…小さじ1/3
- ごま油…小さじ2
- 水…650ml
- A
 - 鶏ガラスープのもと…小さじ2
 - しょうゆ…小さじ2
 - 砂糖…大さじ1
 - 豆板醤…小さじ1/4
 - 片栗粉…小さじ1



- ①タマネギを薄切りに、ニンジンとたけのこを短冊切りにする。チンゲンサイを1.5cm幅に切り、葉ネギを小口切りにして、豆腐は水を切って1cm角に切る。
- ②鍋に半量のごま油を入れて熱し、豚肉とおろししょうがを中火で炒める。
- ③タマネギ、ニンジン、たけのこ、水を加えて煮る。
- ④野菜が煮えたら、Aを入れて味を調える。
- ⑤豆腐とチンゲンサイを加える。
- ⑥少量の水で溶いた片栗粉を加え、葉ネギと残りのごま油を加えたら完成

POINT

市販のマーボー豆腐のもとを使わずに、簡単においしく作れます。ナスや春雨を加えてアレンジするのもおすすめです。



おうち de 給食

マーボー豆腐スープ



材料(4人前)

- 切り干し大根…10g
- ツナ缶…2缶(140g)
- コーン缶…20g
- 枝豆…15個(60g)
- タマネギ…1/6個(30g)
- 釜揚げしらす…30g
- 油…小さじ1
- A
 - コンソメ…5g
 - 水…80ml
 - 濃口しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1
 - 食塩…1つまみ
- ご飯…4杯分



POINT

カルシウムを多く含むしらすや切り干し大根にツナを混ぜて食べやすくしました。ご飯に乗せても、混ぜてもおいしく食べられます。

- ① 切り干し大根を水で戻して細かく切る。ツナの油を切る。
- ② コーンは汁を切り、枝豆を茹でてむいておく。
- ③ タマネギはみじん切りにする。
- ④ フライパンで油を熱し、③を炒める。
- ⑤ タマネギがしんなりしたら、①、しらす、Aを入れて味が染み込むまで煮あめめる。
- ⑥ 味が染みたら、②を入れて炒め、水分が飛んだらご飯に乗せて完成

