

**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えて、パセリを散らして完成

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



過去のレシピを公開中



iOS



Android

  
**おうち de 給食**
**ポーチビーンズ**
**POINT**

「畠の肉」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。

**材料(4人前)**

豚モモ肉…65 g  
 タマネギ(中) … 1 / 2 個  
 葉ネギ…2本  
 白菜キムチ…40 g  
 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



# 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。

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



## おうち de 給食

## ユッケジャンスープ

- 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

過去のレシピ  
を公開中



iOS



Android

## 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。

## 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。
- ⑤①に④を入れ、よく混せて冷ます。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…大きめの粒 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。
- ⑥②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



## 材料(4人前)

絹ごし豆腐…60g  
 A ホットケーキミックス…60g  
 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。水を少しづつ加え、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°C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にまぶして完成
- ※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。

  
過去のレシピ  
を公開中



iOS



Android

## 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。

もちもち  
きなこドーナツ



おうち  
de  
給食

**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



# おうち de 給食

## ホイコーロー

**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。

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

 おうち 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。チングエンサイを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豆腐とチングエンサイを加える。
- 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  
 浓口しょうゆ…大さじ1  
 砂糖…大さじ1  
 食塩…1つまみ  
 ご飯…4杯分 ]



- 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含める。
- 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


**おうち de 給食**
**洋風ツナそぼろ丼**
**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。

## 材料(4人前)

豚もも肉…80g  
 切り干し大根…8g  
 油揚げ…1/2枚(15g)  
 ニンジン…1/5本(40g)  
 ブナシメジ…40g  
 油…小さじ1  
 おろしショウガ…小さじ1/3

A [ ショウゆ…大さじ1  
 砂糖…小さじ2  
 酒…小さじ1  
 みりん…小さじ2/3  
 和風だしの素…小さじ1  
 水…100cc ]

温かいご飯…茶碗4杯分  
 塩昆布…8g

- ①切り干し大根を水で戻し、3cm幅に切る。油揚げの油抜きをして、細切りにする。
- ②ニンジンは短冊切りにし、豚肉は2cm幅に切る。ブナシメジは一口大にほぐす。
- ③フライパンで油を熱し、豚肉と



- おろしショウガを炒める。色が変わったらニンジン、ブナシメジを加えて炒める。
- ①とAを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ご飯に塩昆布と④を混ぜ合わせて完成

## POINT

豚肉と昆布の旨味が詰まった混ぜごはんです。ゴボウやシイタケを入れてもおいしくできるので、お好みの具材で作ってみてください。

## おうち de 給食

## ぶたごyakkoはん

## 材料(4人前)

イカの切り身…60g×4切

塩こしょう…少々

小麦粉…大さじ3

卵…1個

パン粉…1カップ

揚げ油…適量

A	砂糖…大さじ1と1/2 みりん…大さじ1 濃い口しょうゆ…大さじ1 レモン果汁…小さじ2
---	---



- ①イカの皮を取り除き、キッチンペーパーで水分をふき取る。格子状に切れ目を入れ、塩こしょうを振る。
- ②小麦粉を薄くまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉を付ける。

- ③油を180°Cに熱し、表面がきつね色になるまで3~4分揚げる。
- ④Aを鍋に入れ、弱火で煮る。
- ⑤沸騰してたら火から下ろし、③にからめて完成

## POINT

衣のサクサク感とレモンの風味を感じられる甘酸っぱいタレが、子どもたちに大人気です。タレはチキンカツや魚フライにも合います。

イカフライの  
レモン煮

## 材料(4人前)

ホットケーキミックス…85g  
 ベーキングパウダー…小さじ1  
 紬ごし豆腐…25g  
 豆乳…60ml  
 イチゴジャム…35g  
 レモン果汁…小さじ1／2  
 砂糖…大さじ1  
 サラダ油…小さじ1



- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②豆腐を軽く水切りし、つぶしながら砂糖を加える。
- ③イチゴジャム、レモン果汁、豆乳3分の2を加えて混ぜる。
- ④ホットケーキミックス、ベーキ

- ングパウダーを少しずつふりい入れて混ぜる。
- ⑤残りの豆乳とサラダ油を入れて混ぜる。
  - ⑥カップに流し入れ、オーブンで15～20分焼いて完成

## POINT

イチゴの風味がおいしいカップケーキです。果肉入りのイチゴジャムを使うと、風味だけでなく食感も楽しめます。

イチゴの  
豆乳ケーキ



## 材料(4人前)

ジャガイモ…1個  
 ニンジン…1／5本  
 キュウリ…1／4本  
 レンコン…20g  
 水煮大豆…20g  
 A マヨネーズ…大さじ2と1／2  
 白しょうゆ…小さじ2  
 砂糖…小さじ1／2  
 塩こしょう…少々



- ①皮をむいたジャガイモを1口大の角切りにし、ニンジン、レンコンを3mm幅のいちょう切りにする。
- ②鍋に①と水を入れ、7分茹でる。

- ③輪切りにしたキュウリを鍋に入れてさっと茹でたら、水気を取り、粗熱を取る。
- ④水煮大豆、Aを加えてあえる。
- ⑤塩こしょうで味を調えて完成

**POINT**  
 地元の白しょうゆや、レンコン、大豆などを使った和風のポテトサラダです。ツナやかつお節を入れてもおいしいです。

## おうち de 給食

## 和風ポテトサラダ

おうち de 給食

過去のレシピを公開中

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



iOS



Android

## 材料(4人前)

生揚げ…1／3枚  
 タマネギ…1／4個  
 ゴボウ…1／4本  
 葉ネギ…2本  
 豚肉…150g  
 ごま油…小さじ1／2  
 おろしニンニク…1g  
 おろしショウガ…1g  
 A 豆みそ…小さじ2  
 砂糖…小さじ2  
 みりん…小さじ2  
 しょうゆ…小さじ1  
トウバンジャン  
 豆板醤…0.2g  
 片栗粉…小さじ1  
 ご飯…茶碗4杯分

- ①生揚げを湯通しし、水気を取つて1cmの正方形に切る。
- ②タマネギを1cm幅、ゴボウをさがきにする。
- ③葉ネギを小口切りにする。
- ④鍋にごま油、おろしニンニク、おろしショウガを入れて熱し、香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- ⑤②を加えて炒める。



- ⑥火が通ったら①とAを加えて、炒め煮る。
- ⑦③を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ごはんに⑦をのせて完成

## POINT

ピリ辛のみそ味でごはんが進みます。季節の野菜を入れて作るのもおすすめです。豆板醤の量で辛さを調整してください。

過去のレシピ  
を公開中



iOS



Android

豚肉の  
ピリ辛みそ丼



## 材料(4人前)

ジャガイモ…1個  
サツマイモ…1／2個  
レンコン…50g  
塩…小さじ1／3  
揚げ油…適量



- ①野菜の皮をむく。皮付きにする場合は、野菜をきれいに洗う。
- ②スライサーまたは包丁で1～2mm幅に薄く切る。
- ③レンコンは変色防止とあく抜きのため、酢水または水に5分つける。
- ④キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。

- ⑤フライパンで油を175℃に熱し、野菜を種類ごとに少しづつ入れ、2～3分揚げる。
- ⑥油をよく切り、塩を振って完成。

過去のレシピ  
を公開中



iOS



Android

## POINT

子どもたちに人気のメニュー。薄くスライスするとパリパリ感がアップします。青のりやカレー粉、粉チーズを振ってもおいしいです。

# おうち de 給食

## 野菜チップス



## 材料(1人前)

食パン(6枚切り)…1枚  
蜂蜜…大さじ1  
スライスチーズ(とろけるタイプ) …1枚



- ① 食パンに蜂蜜を満遍なく塗る。
- ② 蜂蜜を塗った食パンに、スライスチーズをのせる。
- ③ 165~170°Cに温めたオーブンで

- 8~10分焼く。
- ④ チーズがとろけて、パンに少し焦げ目がついたら完成。

おうち de 給食

過去のレシピを公開中

Catalog 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



iOS



Android

おうち  
de  
給食

ハニーチーズ  
トースト

## POINT

蜂蜜の優しい甘さで心がほっこり。忙しい朝ごはんにもピッタリのトーストです。ピザ用チーズを使っても美味しいです。



## 材料(4人前)

A 木綿豆腐…200g  
   まぐろ油漬け…20g  
   ホールコーン…20g  
   おから…40g  
   ニンジン…15g  
   乾燥ひじき…2g  
   片栗粉…大さじ1弱  
   おろしショウガ…少々  
   こいくち醤油…小さじ1／3  
   塩…少々  
   小麦粉…20g  
   B 無糖コーンフレーク…40g  
   揚げ油…適量



- ① Aの水気や油をしっかりと切り、乾燥ひじきを水で戻す。
- ② ニンジンを2～3cmの千切りにする。
- ③ B以外の材料を混ぜ、手でこねる。生地がやわらかい場合は片栗粉を追加する。
- ④ 生地を4等分にして丸く形を整え、水で固めに溶いた小麦粉にくぐらせ、軽く碎いたコーンフレークをまぶす。
- ⑤ 170℃の油できつね色になるまで揚げたら完成。

おうち de 給食

過去のレシピを公開中

Catalog 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



iOS



Android

## POINT

豆腐は重しをして十分に水気を切り、生地をまとめるのがポイント。コーンフレークを衣に使うことで、ザクザクとした食感が楽しめます。

## カリカリがんも

