

## 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



## 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。

- 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つ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

# 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



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

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



## 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。

- 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

過去のレシピ  
を公開中



iOS



Android



うち de 給食

コチュジャンスープ

### 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。



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



うち  
 de  
 給食

タコライス

## 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。

- 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、ザルにあけて水を切っておく。
- 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

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)

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。
- ② ①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<sup>トウバンジャン</sup>…小さじ1／3  
 片栗粉…小さじ2



## 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。

- 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

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

うち de 給食

ホイコーロー

# 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



## うち de 給食

### マーボー豆腐スープ

- 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。

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)

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



うち  
de  
給食

洋風ツナそぼろ丼

- 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

## 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。

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)

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 { しょうゆ…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



## うち de 給食

### ぶたごぼはん

- 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。
- 4 ①とAを加え、汁気がなくなるまで煮る。
  - 5 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、好みの具材で作ってみてください。

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)

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



### 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。

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

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



おうち  
 de  
 給食

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  
 絹ごし豆腐…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



### 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。

- 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るい入れて混ぜる。

- 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

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



おうち  
 de  
 給食

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。ツナやかっお節を入れてもいいです。



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



### 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。

- ① 生揚げを湯通しし、水気を取って1cmの正方形に切る。
- ② タマネギを1cm幅、ゴボウをささがきにする。
- 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。
- ⑤ ②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。
- ⑦ ③を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ごはん⑦のをのせて完成



過去のレシピ  
を公開中



iOS



Android



うち  
de  
給食

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



## おうち de 給食

## 野菜チップス

- 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ずつ入れ、2～3分揚げる。
- ⑥ 油をよく切り、塩を振って完成。

### 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。



過去のレシピ  
を公開中



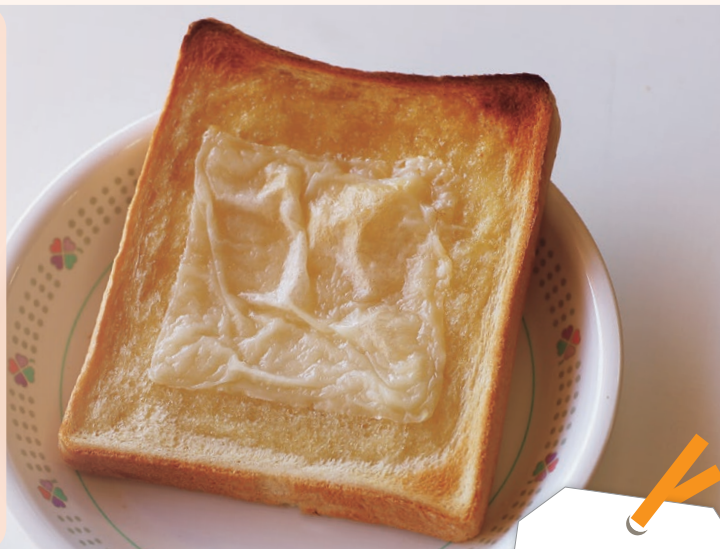
iOS



Android

### 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



おうち  
 de  
 給食

ハニー  
 チーズ  
 トースト

- 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。
- ③165～170℃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。

### 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。

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



### 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
- B
- 小麦粉…20g
  - 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、軽く砕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。

### 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。



## うち de 給食

## カリカリがんも

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