



親子でつくってみよう！



コロナウイルスの感染拡大を防止するため、休校が続いています。毎日の献立を考えるのも大変ですね。そんな時に、給食のレシピを参考にしてもらえたらと思い「給食レシピ」を紹介します。不足しがちな栄養をとる工夫にして頂けたら、うれしいです。

※学校給食の人気メニュー

- ・友禅ごはん
- ・高野豆腐のパン粉焼き
- ・おからドーナツ
- ・やさいのナムル
- ・ひじきポテト

※牛にゅうをつかった、おいしいおやつ！

- ・かんたんバナナケーキ
- ・パンナコッタ

親子で給食のメニューに挑戦したり、子どもが主となって、「手づくりおやつ」を作りたいのもいいですね！



坂祝町学校給食センター

ゆうぜん
「友禅ごはん」

きゅうしょく だいにんき しゅん つく
給食で大人気！旬のいんげんで作ろう！！

材料 4人分

いんげん	50g (9本)
にんじん	70g
サラダ油 (炒め油)	少々
{ たまご さとう 塩	2個
	小さじ1
	少々
{ とりひき肉 おろししょうが 酒 さとう うす口しょうゆ	200g
	小1/2
	小さじ2弱
	大さじ1と1/2
	大さじ1と1/2
きざみしょうが	10g
きざみのり	少々

(作り方)

- ①いんげんは、3分ほどゆでて、6mmはばに小さく切る。
にんじんは、皮をむいて、干切りにし、ゆでておく。
(いんげんは、冷凍いんげんでも大丈夫。給食は冷凍を使っています。)
- ②たまごに、さとうと塩を入れてまぜ、サラダ油を少しひいたフライパンを熱して、さいばし3本ですばやくかきまぜ、いりたまごをつくる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、とりひき肉とおろししょうがを炒める。ポロポロになるように、かたまりは、つぶしながら炒め、酒をふり、火を通す。さらに炒めて、さとうとうす口しょうゆで、味つけをする。
- ④弱火にした③の中に、みじん切りのきざみしょうが、①のにんじん、いんげん、②のいりたまごをくわえれば、できあがり。
※ごはんのにせて、きざみのりをふって、食べよう！



牛乳をつかった

給食レシピ紹介

カルシウムが
とれます!

「高野豆腐のパン粉焼き」 すぐに作れるよ!

材料 5人分

たまねぎ	1/2 個
高野豆腐	35 g
牛乳	150ml
ツナ	1缶 (100g)
マヨネーズ	35 g
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	12 g
粉チーズ	15 g
アルミカップ	5枚
(グラタン皿でも可)	

- ① たまねぎは、1/4に切り、うすくスライスする。
- ② 高野豆腐は、人肌程度にあたためた牛乳につけてもどし、1.5センチくらいの角切りにする。
- ③ ②の高野豆腐とたまねぎ、油切りしたツナ、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜあわせる。
- ④ 一人分ずつアルミカップにいれるか、またはグラタン皿にまとめて入れて、粉チーズ、パン粉を上からかけて、トースターで色よく焼く。
(オーブンでも可)



楽しく作ろう！

給食レシピ紹介

母の日、父の日の
プレゼントに・・・

「おからドーナツ」 楽しく作れますよ！！

材料 10個分

小麦粉	230g
ベーキングパウダー	8g
無塩バター	30g
三温糖（砂糖）	80g
たまご	1個
牛にゅう	約20ml
おから	130g
打ち粉（小麦粉）	少々
あげ油	適宜

①小麦粉とベーキングパウダーは、一緒にふるっておく。

②バターを湯煎でとかし（電子レンジでOK）、ボウルで三温糖（砂糖）ととかしたバターを混ぜる。

③②のボウルに、たまごと牛乳を混ぜ合わせ、①の粉とおからを混ぜ合わせる。（生地がかたいようなら、牛乳で調節。）

④生地がまとまったら、打ち粉（小麦粉）をした板の上に広げ（板がなければ机の上に、クックパーのようなものを広げるといいよ。）生地をめん棒で伸ばして（サランラップのしんでできるよ）ドーナツ型にくり抜きます。（真ん中も使うよ）

⑤170℃くらいの油で、色よく揚げればできあがり。（あげ物の時は、おうちの方と一緒にやりましょう！）

*ドーナツ型がない場合は、手で丸めたり、細くのばしてもいいよ！



野菜が、たくさん
食べられます！

給食レシピ紹介



「やさいのナムル」 給食で人気！

材料 5人分

大豆もやし	1袋 (200g)	
きゅうり	1/2本	
にんじん	30g	
キャベツ	30g	
三温糖 (砂糖)	} 小さじ2	
うす口しょうゆ		小さじ2
米酢		小さじ1強
あわせ味噌		6g
コチジャン		2g
ごま油		小さじ1
すりごま		大さじ1

- ①大豆もやしは、よく洗う。きゅうりはうすく輪切り、にんじんは千切り、キャベツは細めの千切りにする。
- ②大豆もやしは、鍋で水からゆで、沸騰したら、にんじんを加え、2分ほどゆでてから、キャベツ、きゅうりを加え1分ほどしたら、ザルにあげ、水で冷却し、やさいをしぼる。(よくしぼったほうが、味がなじみます。)
- ③小鍋にカッコ内の調味料をあわせて、火にかけ、たれを作り冷ます。(電子レンジであたためてもOK)
- ④冷蔵庫で②のやさいと③のたれを冷やしておき、食べる直前に、すりごまと一緒にあえる。

※うす口しょうゆがなければ、こい口しょうゆで代用してもらって、かまいません。



ひじきがおいしく
食べられますよ。

給食レシピ紹介

「ひじきポテト」 子どもたちも大好き！

(作り方)

- ①米ひじきは、水で洗って、つけておき、もどったら、ザルにあげて、水分をきる。
- ②じゃがいもは、1.5センチ角のさいの目切り、もしくは、1センチはばの厚めのいちよう切りにする。
- ③②のじゃがいもを170℃で、素揚げする。
- ④鍋またはフライパンを弱火にかけ、バターをとかし、中火で①のひじきを炒め、カッコ内の調味料で味付けをする。(水分がなくなるまで)
- ⑤④に、③の揚げたじゃがいもを混ぜ、青のり粉をふって、仕上げる。(青のり粉は少し多めのが風味がいいよ！)

材料 5人分

米ひじき(乾燥)	9g	
じゃがいも	600g	
あげ油	適宜	
バター	10g	
こいしょうゆ	} 大さじ1	
みりん		} 大さじ2
水		} 大さじ1
青のり粉	少々	



たのしくおやつをつくろう！

「かんたんバナナケーキ」 ぎゅう つか 牛にゆうを使ったおやつ。おいしいよ！

(作り方)

材料 8人分

バナナ	1本
たまご	2個
さとう	30g
牛にゆう	50ml
ホットケーキミックス	150g
バター	30g

①フォークの背で、バナナをつぶす。

②ボウルにたまごをわり、ほぐして、さとうをくわえて、まぜる。①のつぶしたバナナと牛にゆうもまぜる。

③さらに、ホットケーキミックスをくわえ、粉っぽさがなくなるまで、まぜる。

④耐熱(たいねつ)容器にバターを入れて、電子レンジで約30秒ほどあたためて、バターをとかす。

⑤完全にとけたバターを③にまぜる。

すいはんジャーの内側に、容器についたバターをキッチンペーパーでふきとり、ぬっておくと、焼きあがり時に、はずしやすいよ。

生地を流しこみ、トントンとして、空気をぬき、炊飯器にセットし、炊飯スイッチを入れる。

⑥40分くらいで、できあがり！

(ケーキモードがある炊飯器は、40分にあわせてね)

焼きあがり時、竹串をさして、生地がつかなければOK！

生地がつくようだったら、次は早炊きスイッチをもう一度、押してね。



母の日や父の日のプレゼントにもよろこばれますよ！

「パンナコッタ」 かんたんで、おいしいよ！

(作り方)

材料 6人分

粉ゼラチン } 5g
水 } 大さじ2

牛にゅう 300ml
グラニュー糖 60g
生クリーム 200g
ラム酒 小さじ1

カップ 6個

お好みで、いちごなど・・・

大きめのボウルと
氷水も用意してね。

①小さめの器に、大さじ2（30ml）の水を入れて、スプーンでかきまぜながら、粉ゼラチンをふりいれてふやかす。

②小鍋に牛にゅうを入れて、弱火にかけ、グラニュー糖を加えてとかす。

③②の牛にゅうが沸とうする直前（牛にゅうがふきこぼれる前）に、火をとめ、熱いうちに、①のゼラチンを残さず加えて、混ぜながらとかす。

④③に生クリームを少しずつ加えてまぜ、ラム酒を入れて、風味をつける。（ラム酒が苦手な人はいれなくてもOK）

⑤ちょっと大きめのボウルに、氷水を用意し、④の小鍋の底を冷やししながら、中の液が冷たくなって、かるくトロミがつくまで、混ぜながら冷やす。

⑥⑤を用意したカップに流し入れ、ラップをかけて、冷蔵庫で冷やして、かためる。

※食べる時に、写真のように、いちごなどを小さく切ってのせて食べてもおいしいよ！

