



「韓国風肉じゃが」

スタミナ野菜「ニラ」が
たっぷりとれますよ！



材料 4人分

じゃがいも	500g
ニラ	45g
牛肉薄切り（バラ）	180g
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
コチジャン	小さじ1
水	180ml
酒	小さじ1
砂糖	大さじ2
こいロしょうゆ	大さじ1と1/2
かつお節（削り節）	3g

（作り方）

- ①じゃがいもは、皮をむいて、大きめにカットし、ニラは2cm幅に切る。牛肉は、2cm幅に切る。
- ②鍋に火をかけ、ごま油で、にんにくを炒め、香りをだし、牛肉とコチジャンを入れて、炒める。
- ③牛肉に火が通ったら、じゃがいもを加えて、さっと炒め、水180ml、酒、砂糖を入れて、5分ほど煮て、こいロしょうゆを加え、中火でフタをして煮る。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら、ニラを加え、ニラがしんなりしたら、かつお節を最後に混ぜて、仕上げる。





「タンドリーチキン」

下味をつけて焼くだけで、
ちょっとおしゃれな料理に
なります！

材料 4人分

皮なしとりもも肉(200g) 1枚

★	赤ワイン	小さじ1
	塩	1つまみ
	おろしにんにく	少々
	おろししょうが	少々
	パプリカの粉	小さじ1/3
	カレー粉	小さじ1/2
	レモン汁	小さじ1/2
	無糖ヨーグルト	20g
	ケチャップ	大さじ1

(作り方)

- ①皮なしのとりもも肉を、4等分にカットする。
- ②★のカッコ内の調味料を合わせて、たれをつくる。(ヨーグルトがだまにならないように、かき混ぜながら、合わせること。)
- ③①の鶏肉を②につけて、下味をつける。(ナイロン袋に入れて、もみこむと、早く下味がなじみます。)
- ④③で下味がなじんだら、トースターまたはオーブンで焼く。





「酢豚」

今回はれんこんを使った酢豚で、食感も楽しめます。



(作り方)

- ①豚肉は、厚めの角切りにし、おろししょうが、こい口しょうゆ、酒で下味をつける。かたくり粉をつけて、油で揚げる。
- ②じゃがいもは、皮をむき、1cm幅の厚めのいちょう切りにし、油で素揚げする。(表面をしっかりと揚げる。)
- ③にんじんは皮をむき、6mm幅のいちょう切りにし、下ゆでする。うずら卵(水煮)も下ゆですておく。
- ④玉ねぎは、8mm幅にスライス、れんこんは、4mm幅のいちょう切り、干し椎茸は、水で戻して、うすく切る。冷凍いんげんは、水で解凍し、3cm幅にカットする。
- ⑤フライパンに油をひき、中火で玉ねぎと干し椎茸を炒め、れんこんを加え、油がなじんだら、既定の水100mlを加えて、フタをし、弱火で煮る。
- ⑥⑤のれんこんに火が通ったら、にんじん、いんげんを加え、カッコ内の調味料を混ぜ合わせたものを、入れる。
- ⑦同量の水で溶いた、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、揚げた豚肉、揚げたじゃがいも、うずら卵を加えて、あんをからめれば、できあがり。

材料 5人分

豚もも肉	260g												
おろししょうが	小さじ1/2												
こい口しょうゆ	小さじ1												
酒	小さじ1												
かたくり粉	適量												
じゃがいも	200g												
揚げ油	適量												
にんじん	110g												
うずら卵(水煮)	10個												
玉ねぎ	260g												
れんこん	70g												
干し椎茸	6g												
冷凍いんげん	30g												
炒め油	小さじ1												
水	100ml												
{ <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>ざらめ糖(砂糖)</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>米酢</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1強</td> </tr> <tr> <td>中華だしのもと</td> <td>7g</td> </tr> <tr> <td>本みりん</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>28g</td> </tr> </table>	ざらめ糖(砂糖)	大さじ2	米酢	大さじ1	しょうゆ	大さじ1強	中華だしのもと	7g	本みりん	小さじ1	ケチャップ	28g	
	ざらめ糖(砂糖)	大さじ2											
	米酢	大さじ1											
	しょうゆ	大さじ1強											
	中華だしのもと	7g											
本みりん	小さじ1												
ケチャップ	28g												
かたくり粉	小さじ1												

ちょっとひと手間かかりますが、ボリュームがあって、一品で、野菜もお肉もとれます。

中華料理は、最初に材料をそろえてから、調理をスタートすると、手早くおいしく仕上がりますよ。給食は、豚もも肉にしましたが、豚肩ロース肉を使うと、やわらかい食感になります。





「ビビンバ」

給食の人気メニュー！
やさいもおいしく食べられ
て、ごはんもすすみます。



(作り方)

材料 4人分

豚もも肉	180g
もやし	100g
ぜんまい(ゆで)	50g
チンゲンサイ	80g
にんじん	60g
ねぎ	20g
たまご(L)	1個
サラダ油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
★	
白こしょう	少々
こい口醤油	大さじ1と小さじ2
米酢	小さじ2
三温糖(砂糖)	小さじ2
コチジャン	小さじ1/2
すりごま	小さじ1
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

- ①豚もも肉は、1cm幅にカットする。
- ②もやしは、よく洗って、下ゆでしておく。
- ③ぜんまいは2cmカット、チンゲンサイは1cm幅にカットして、根元と葉に分けておく。にんじんは千切り、ねぎはうすくスライスする。
- ④★カッコ内の調味料を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
- ⑤フライパンに油(分量外)をひき、たまご1個でいり卵を作っておく。→小皿にとりだしておく。
- ⑥フライパンに油をひき、おろし生姜、おろしにんにくで、①の豚肉を炒め、少し火が通ってきたら、ねぎを1/3と④の合わせ調味料を1/3程度入れて、炒める。
- ⑦さらに、にんじん、ぜんまい、チンゲンサイの根元部分を炒め、ふたをして少し蒸らし、火が通ったら、もやし、チンゲンサイの葉、残りのねぎを炒め、残りの合わせ調味料を全部加え、いり卵と各種ごまを加えた後、仕上げにごま油をまわし入れる。

作り置きしておく、休日のお昼にも助かります。
調味料は、あらかじめ混ぜておくこと、炒める前に
材料を下準備しておくことがポイントです。

季節によって、材料をかえてもいいですね。たけのこを
千切りにしたものを加えるのもおすすめです。





「肉みそ」

作り置きしておくと、重宝します。
朝ごはんにもおすすめです。



材料 4人分

玉ねぎ	15g	
しめじ	25g	
にんじん	15g	
豚ひき肉	40g	
サラダ油	小さじ1/2	
┌ 赤みそ	20g	
	三温糖（砂糖）	大さじ1と小さじ2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
	水	小さじ2

（作り方）

- ①玉ねぎやしめじは、小さく切る。
- ②にんじんは、みじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
- ④にんじん、玉ねぎ、しめじを加え、カッコ内の調味料を合わせたものを入れて、少し水分をとばせば、できあがり。

