

レシピ集

ご卒業おめでとうございます



9年間の学校給食のレシピ集を作ってみました。

3年生の給食委員が選んでくれた給食メニューです。

レシピを参考に家庭でもチャレンジしてみてください。



カレーライス

☆材料 (5人分) ☆

豚肉 (角切り又は平切り) …175g 塩・こしょう…少々 サラダ油…小さじ1

にんにく、しょうが…ひとかけらずつみじん切り

にんじん…小1本 たまねぎ…中2個 ジャガイモ…中2個

塩…小さじ1/2 洋風スープの素…小さじ1と1/2 すりおろしりんご…大さじ2

ケチャップ…大さじ1 ウスターソース…大さじ1 チーズ…20g

※ルー (マーガリン 30g・小麦粉 30g・純カレー粉 5g)

☆作り方☆

①ルーを作る。フライパンを中火にかけ、マーガリンを溶かす。だまにならないように小麦粉をふり入れ、茶褐色になるまで炒める。165℃で40分ほど。最後にカレー粉を入れ仕上げる。

②材料を一口大に切る。

③鍋でサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・豚肉を入れ、塩・こしょうをふり加熱する。

④肉に火がとおったら、たまねぎ・にんじん・ジャガイモの順に炒めていく。

⑤材料がかぶるくらいの水を入れ、材料がやわらかくなるまで煮込む。沸騰したらあくをとる。

⑥溶け易い大きさにカットしたチーズを入れ、煮溶かし、調味料を順に加えていく。

⑦スキムミルクをぬるま湯で溶いておく。

⑧ルーを少しずつ混ぜながら入れ、最後に溶いたスキムミルクを入れる。

※シーフードカレーは、豚肉の代わりにベーコンを炒め、最後にえび・イカ・アサリを入れます。

魚介類は、下茹でて白ワインをふっておくと美味しいです。

給食委員のコメント

- ・王道のカレーにシーフードが足されていて、具材の食感が最高。カレーのなかでも1番好きな給食。
- ・季節によって入っている具が違って旬の食材を味わえる。



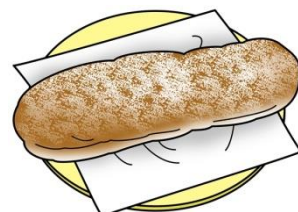
揚げパン

☆材料 (5人分) ☆

小型パン…10本 揚げ油…適量 砂糖…40g シナモン…4g

☆作り方☆

①砂糖をふるいにかけて、シナモンをまぶし混ぜておく。



②たっぷりの油を 170℃くらいの中温で温め、パンを転がすようにしてさっと揚げる。

③揚げたてのパンに①をまぶし、まんべんなく①がついているようにする。

※揚げ油の温度に注意する。

給食委員のコメント

- ・家でもあまり食べないし、一緒にできる中華の料理と相性がいい。
カリッという食感や内の具も多いため、飽きずにいくらでも食べることができる。
- ・中学校生活で3回しか食べていないが思い出に残る味で美味しかった。2個づけたったのがすごく嬉しかった。もう一度食べたい！
- ・砂糖がかかっている甘くて美味しいです。皿に残ったシナモンと砂糖を集めて食べるのが好きでした。
- ・中学に入ってから2つ増えた給食の王道。牛乳ともよく合い、ずっと食べていたい。シナモンとパンの相性もよく、外がサクサク中がもちもちした感触がすごくよい。



豚肉のあんからめ

☆材料 (5人分) ☆

豚肉 (薄切りロース肉) …10枚 かたくり粉…70g 揚げ油…適量

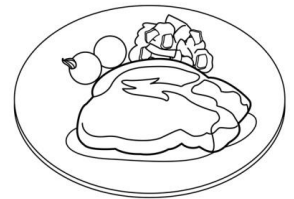
下味用 (調味酒…大さじ1 しょうゆ…小さじ2 しょうが汁…小さじ1/2)

たれ (ウスターソース…小さじ1 砂糖…大さじ2 しょうゆ…小さじ2

鶏ガラスープ…小さじ1 水…大さじ2 かたくり粉…小さじ1/2 ごま油…小さじ1)

☆作り方☆

- ①豚肉に下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ②たれの調味料を混ぜ、煮立てる。たれの味を整える。
- ③揚げたての豚肉にたれをからめる。



給食委員のコメント

- ・シンプルにお肉が美味しくてプラスあんの甘さが very much!



いかのあられ揚げ

☆材料 (5人分) ☆

イカ (角切り) …240g 調味酒…小さじ2 しょうゆ…小さじ2 しょうが…少々 片栗粉…50g 揚げ油

☆作り方☆

- ① イカに調味酒・しょうゆ・すりおろしたしょうがで下味をつける。
- ② 下味をつけたイカに片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を 175℃に熱し、イカを揚げる。

給食委員のコメント

- ・おつまみ揚げ感覚で食べれて美味しい。イカが苦手でもこれなら食べれる。
お代わり用のイカのあられ揚げを食べまくったあの時が一番美味しかった。



韓国風肉じゃが

☆材料 (5人分) ☆

豚肉…210g ごま油…小さじ1 にんにく…1かけ コチュジャン…小さじ1/2

じゃがいも…中 4個 にんじん…中 1/2 砂糖…大さじ 1 しょうゆ…大さじ 2
調味酒…小さじ 1 にら…1束 すりごま…小さじ 1

☆作り方☆

- ①にんじんはいちょう切り、にらは 3cm に切り、じゃがいもは一口大に切り水にさらす。
- ②鍋にごま油・にんにくを入れ熱し、豚肉にコチュジャンを入れ炒める。
- ③にんじん、じゃがいもを入れ、砂糖・調味酒・しょうゆを入れ、煮込む。
- ④ 仕上げに、にら、すりごまを入れる。



給食委員のコメント

・自分で作ったことがあるのですが、じゃがいもに味が浸みこまず、そこまで美味しいと思えなかったけど、学校の給食はじゃがいもに味がよく浸みこんでいるのがすごし、とても美味しいと思っています。



れんこんチップス

【材料 (4人分)】

れんこん小 1本・揚げ油・塩少々

【作り方】

- ① れんこんは、皮付きのまま使う。よく洗い、スライサーでスライスする。
- ② 白濁がなくなるまで、水によくさらす。
よく水にさらすことで、油のなかできれいにはがれる。
- ③ 揚げ油を 175℃に熱する。
- ④ れんこんを入れ、揚げたら取り出し、熱いうちに塩をふる。



給食委員のコメント

・家で作れず、なかなか食べる機会がないので、給食でできた時にうれしく思っています。また絶妙な塩加減が好きです。



筑前煮

☆材料 (5人分) ☆

鶏肉…60g サラダ油…小さじ 1/2 にんじん…中 1/2 こんにゃく…1枚 れんこん…小 1本
ごぼう…1/3本 干しいたけ…2枚 調味酒…小さじ 1 砂糖…小さじ 2 しょうゆ…大さじ 2
枝豆 (むきみ) …30g

☆作り方☆

- ①にんじんは乱切り、ごぼう・れんこんは乱切りにし水にさらす。
- ②こんにゃくは、小さめそぎ切りにして下茹でする。
- ③干しいたけは、水で戻しそぎ切りにする。
- ④鍋でサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤ごぼうを入れ、もどし汁でやわらかくする。
- ⑥こんにゃく・れんこん・にんじん・干しいたけを入れ、砂糖・しょうゆ・調味酒・だし汁で煮付ける。
- ⑦仕上げに枝豆のむきみを入れる。

