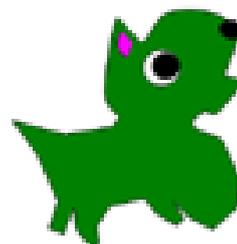


『親子で楽しもう！ おうちで Cooking!』

学校給食 人気レシピ集



紹介した以外のメニューをご覧になりたい場合は、
右の「QRコード」からお入りください。



給食のレシピを紹介しています

チャンプルー

豚肉（平切り）	1 4	サラダ油	適量
しょうゆ	1. 4	しょうゆ	6
酒	1. 4	みりん	0. 7
豆腐	1 4 0	塩	0. 7
にんじん	1 8	こしょう	少々
きくらげ	1. 4	ごま油	0. 7
もやし	4 2	花かつお	1. 4
しょうが	少々	にら	2 0



- ①下ごしらえ・・・にんじん、きくらげは千切り、にらは3センチ位、しょうがはみじん切り、豆腐はさいころ状に切る。
 - ②鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を入れ炒めて下味（しょうゆ・酒）を加える。
 - ③豚肉に火が通ったら、にんじん、きくらげの順に炒める。
 - ④下ゆでしたもやしと調味料を加え、豆腐を入れる。
 - ⑤にら、ごま油の順に加えて、花かつおを入れて仕上げる。
- エネルギー 152kcal たんぱく質 14.7g 鉄分 2.3g 食物繊維 2.4g 食塩 1.8g

けんちん汁

ごぼう	9	ごま油	0. 6
にんじん	1 2	油揚げ	4
大根	2 0	豆腐	2 5
里芋	3 0	削り節	1. 8
角切り昆布	0. 7	しょうゆ	4. 2
		塩	0. 5



- ①野菜の下ごしらえ・・・ごぼうは斜め半月切り、にんじん、大根、里芋はいちょう切り、油揚げは油抜きをして千切り、豆腐はさいのめに切る。昆布はさっと洗い戻す。
 - ②鍋に湯を沸かし、けずり節を入れてだし汁をとる。
 - ③鍋にごま油を熱し、ごぼう、大根、にんじんの順に加えて炒め、だし汁を加える。
 - ④あくをとりしょうゆと塩（半量）角切り昆布、油揚げ、里芋の順に加えて煮る。
 - ⑤調味をし、豆腐を加えて煮る。
- エネルギー 80kcal たんぱく質 5.0g 鉄分 1.1g 食物繊維 2.2g 食塩 1.2g

ワンタンスープ

豚肉	1 0	青梗菜	2 0
にんじん	1 2	中華スープの素	1. 2
きくらげ	0. 4	しょうゆ	2. 5
もやし	2 4	塩	少々
ワンタン麺	8	こしょう	少々



- ①野菜の下ごしらえ・・・にんじんはいちょう切り、きくらげは千切り、青梗菜は3センチ位に切って下ゆでしておく。
 - ②鍋に少量の湯を沸かし、豚肉を入れてあくをとる。
 - ③にんじん、きくらげを入れ、水を入れにんじんが柔らかくなったらもやしを入れて調味する。
 - ④ワンタン麺を入れ、仕上げに青梗菜を加える。
- エネルギー 66kcal たんぱく質 3.4g 鉄分 0.2g 食物繊維 1.1g 食塩 0.5g

カレーライス

豚肉（平切り・角切り）	35	洋風スープの素	1.4
塩 こしょう	少々	りんごペースト	3.5
サラダ油	適量	ウスターソース	2.5
にんにく	少々	ケチャップ	2.5
しょうが	少々	プロセスチーズ	3.5
にんじん	20	マーガリン（サラダ油可）	5
たまねぎ	50	小麦粉	5
じゃがいも	70	カレー粉	0.9
塩	0.6	脱脂粉乳	5



- ①野菜の下ごしらえ・・・じゃがいもは一口大、たまねぎはくし型切り、にんじんはいちょう切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にマーガリンを入れ、溶けたら小麦粉を加えて炒め、ブラウンルーを作り、仕上げにカレー粉を加える。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて香りを出す。
- ④豚肉を入れて炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ⑤豚肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんの順に炒め、じゃがいもを入れて水を加える。
- ⑥煮たって、あくをとったら洋風スープとチーズを入れてチーズが溶けたら調味料を加える。
- ⑦②のルーを⑥によく混ぜながら入れ、よく煮込む。
- ⑧仕上げにぬるま湯で溶いた脱脂粉乳を加える。

エネルギー 228kcal たんぱく質 12.2g 鉄分 1.2g 食物繊維 2.6g 食塩 1.2g

ビビンバ

豚・牛ミンチ	各20	にんじん	8
にんにく	少々	ほうれん草	25
しょうが	少々	大豆もやし	25
サラダ油	少々	サラダ油	適量
砂糖	1.4	しょうゆ	1.2
しょうゆ	4	塩	0.3
みりん	0.7	こしょう	少々
ぜんまい	20	豆板醤	0.7
油揚げ	6	白ごま	1.2
（	砂糖	ごま油	0.6



- ①下ごしらえ・・・にんじんは短冊切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、ぜんまいはざく切り（さつと茹でる）、にんにくとしょうがはみじん切りにする。ほうれん草はゆでて3cmに切って、大豆もやしは水からゆでて食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒めて香りを出す。豚・牛ミンチを炒め、火が通ったら調味する。（ぱらぱらになるまでよく炒めましょう）
- ③鍋に（ ）の砂糖、しょうゆ、水（適量）を入れ煮立たせ、ぜんまいと油揚げを煮る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、にんじん、大豆もやし、ほうれん草の順に加えて炒め、調味料で下味をつける。③と②を戻して混ぜ合わせる。仕上げにごま油を白ごまを加える。

エネルギー 164kcal たんぱく質 13.4g 鉄分 1.6g 食物繊維 2.2g 食塩 1.8g

夏野菜カレー

豚肉（平切り）	30	洋風スープの素	1
塩 こしょう	少々	塩	0.4
サラダ油	適量	ウスターソース	3
にんにく	少々	ケチャップ	5
しょうが	少々	プロセスチーズ	3
なす	20	マーガリン サラダ油・バター	4
たまねぎ	40	小麦粉	4
かぼちゃ	30	カレー粉	0.8
トマト	20	ローリエ	1枚



- ①野菜の下ごしらえ・・・たまねぎはくし型切り、かぼちゃは角切り、なすはいちょう切り、トマトは湯むきをして角切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にマーガリンを入れ、溶けたら小麦粉を加えて炒め、ブラウンルーを作り、仕上げにカレー粉を加える。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて香りを出す。豚肉を入れて炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ④豚肉に火が通ったら、たまねぎと塩を入れよく炒める。
- ⑤なすを入れて炒め、トマトを入れ水を加える。
- ⑥煮たって、あくをとったらローリエとチーズを入れてチーズが溶けたら調味料を加える。
- ⑦かぼちゃを入れ、②のルーを⑦によく混ぜながら入れ、よく煮込む。

エネルギー 204kcal たんぱく質 9.1g 鉄分 0.9g 食物繊維 3.0g 食塩 1.6g

ドライカレー

豚ミンチ	30	小麦粉	1
にんにく	少々	洋風スープの素	0.4
しょうが	少々	カレー粉	0.5
サラダ油	少々	砂糖	0.3
塩 こしょう	少々	トマトピューレ	3
にんじん	15	ウスターソース	2
たまねぎ	40	プルーン	5
ピーマン	10	プロセスチーズ	5



- ①下ごしらえ・・・たまねぎとにんじんとピーマンは粗みじん、にんにくとしょうがはみじん切りにする。小麦粉はフライパンでから煎りしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒めて香りを出す。豚ミンチと塩こしょうを入れて炒める。
- ③豚肉に火が通ったらたまねぎを入れてよく炒める。たまねぎがすきとおってきたら人参を入れて炒めて火が通ったらピーマンを入れて炒める。
- ④小麦粉をふるい入れ炒め、プロセスチーズを入れる。
- ⑤チーズが溶けたら、調味料を入れる。
- ⑥煮詰まってきたら最後にプルーンを入れる。

※プルーンは入れても入れなくてもどちらでもかまわない。

エネルギー 127kcal たんぱく質 12.1g 鉄分 0.6g 食物繊維 1.7g 食塩 0.6g

ハヤシライス

牛肉（平切り）	30	洋風スープの素	0.3
塩 しょう	少々	デミグラスソース	15
サラダ油	適量	塩	1.5
たまねぎ	50	小麦粉	3
にんじん	15	サラダ油	3
じゃがいも	40	ケチャップ	0.5
		ウスターソース	6



- ①野菜の下ごしらえ・・・じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎは千切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、小麦粉を加えて炒め、ブラウンルーを作る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、牛肉を入れて炒め、塩、しょうをする。
- ④牛肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんの順に炒め、水を加えて煮る。
- ⑤煮たってきたらじゃがいもを加え、あくをとり調味料を加えて煮込む。
- ⑥②のルーを⑤に混ぜながら入れ、よく煮込む。

エネルギー 200kcal たんぱく質 6.9g 鉄分 0.6g 食物繊維 1.9g 食塩 1.1g

チキンライスの具

鶏肉	20	洋風スープの素	0.5
たまねぎ	30	塩	0.3
にんじん	5	しょう	少々
マッシュルーム	5	ケチャップ	8
グリーンピース	5	サラダ油	適量



- ①野菜の下ごしらえ・・・にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れて炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ④火が通ったらマッシュルーム、調味料を加える。
- ⑤仕上げにグリーンピースを加える。

エネルギー 72kcal たんぱく質 4.8g 鉄分 0.4g 食物繊維 1.2g 食塩 0.8g

味噌汁

だいこん	25	削り節	2
えのきだけ	15	赤みそ	12
豆腐	25	ねぎ	9
油揚げ	4		



- ① 野菜の下ごしらえ・・・だいこん いちょう切り、えのき 3cmカット、豆腐 サイコロ切り、油揚げ 短冊切り、ねぎ 小口切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、削り節を入れダシを取る。
- ③ ダシ汁に大根を入れやわらかくなるまで煮る。
- ④ 味噌を入れ、えのきだけ、油揚げ、豆腐の順に入れる。
- ⑤ 仕上げにねぎを加える。

韓国風肉じゃが

牛肉（平切り）	30	ごま油	1.5
にんにく	少々	砂糖	2.5
コチジャン	少々	しょうゆ	6
じゃがいも	80	花かつお	0.6
にら	9		



- ①野菜の下ごしらえ・・・じゃがいもは一口大、にんにくはみじん切り、にらは2センチ位に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにくを入れ香りが出たら、牛肉を入れコチジャンで下味をつける。
- ③牛肉に火が通ったら、調味料とじゃがいもを加えて煮る。
- ④火が通って味がしみたら、にらを加える
- ⑤仕上げに花かつおを加える。

エネルギー 167kcal たんぱく質 8.2g 鉄分 0.8g 食物繊維 1.2g 食塩 0.9g

ポークビーンズ

豚肉	18	洋風スープの素	1.2
（乾）大豆（水煮可）	12	砂糖	0.6
たまねぎ	40	ケチャップ	16
にんじん	20	ウスターソース	2.4
じゃがいも	50	トマト水煮缶	10
サラダ油	適量	塩	0.2



- ①野菜の下ごしらえ・・・じゃがいも、にんじん、たまねぎは角切りにする。乾燥の大豆は一晩水につけてもどし、柔らかくなるまで下ゆでしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れ炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ④ひたひたの水（あれば大豆のゆで汁）と洋風スープの素、トマト水煮缶を加えて煮る。
- ⑤調味料の半量を加えて煮込み、酸味がとんだらじゃがいもと下ゆでした大豆を加えて煮る。
- ⑥じゃがいもが柔らかくなったら、残りの調味料を加え少し煮る。

エネルギー 188kcal たんぱく質 9.8g 鉄分 1.7g 食物繊維 4.3g 食塩 1.0g

麻婆豆腐

豚ミンチ	25	中華スープの素	0.7
にんにく	少々	豆板醤	0.5
しょうが	少々	赤みそ	4
豆腐	160	砂糖	0.7
にら	13	しょうゆ	4
サラダ油	少々	酒	4
ごま油	1.2	塩	0.2
片栗粉	1.2		



- ①野菜の下ごしらえ・・・にんにく、しょうがはみじん切りにする。豆腐はさいのめ切り、にらは2センチくらいにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れ香りが出たら、豚ミンチをぱらぱらになるまで炒める。
- ③②に調味料を加えて、さっと下ゆでした豆腐を加えて煮る。
- ④にらを加えて、水溶き片栗粉とごま油を加えて仕上げる。

エネルギー 177kcal たんぱく質 16.4g 鉄分 1.7g 食物繊維 1.1g 食塩 1.0g

豚肉のあんからめ

豚肉	60	ウスターソース	2.6
しょうが	少々	砂糖	4.2
しょうゆ	1.2	しょうゆ	2
酒	2.4	中華スープの素	0.7
片栗粉	12	片栗粉	0.3
揚げ油		ごま油	0.7
		水	7

魚にかえると
ヘルシー度アップ!

- ①豚肉にすりおろしたしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけて、片栗粉で揚げる。
- ②調味料と水を鍋に入れ、煮立たせ水溶き片栗粉入れてとろみをつける。
- ③揚げた豚肉にたれをからませる。

エネルギー 252kcal たんぱく質 9.4g 鉄分 0.3g 食物繊維 0g 食塩 0.7g

ちくわの磯辺揚げ

ちくわ	0.5本	小麦粉	8
揚げ油		青のり粉	少々
		桜エビ	1

ししゃもにかえると
カルシウム度アップ!

- ①ちくわは1本を縦横半分に切って4等分にする。
- ②小麦粉に桜エビと青のり粉を加え水を入れて天ぷらの衣を作り、ちくわにつけ油で揚げる。

エネルギー 86kcal たんぱく質 9.4g 鉄分 0.7g 食物繊維 0.8g 食塩 0.4g

肉味噌

豚ミンチ	10	砂糖	5	①サラダ油を熱し、豚ミンチを炒める。
赤みそ	6	みりん	0.6	②調味料を加え、固さを見て水を加える。
牛乳	5	酒	0.6	
サラダ油	少々			※給食ではかぼちゃやなすを揚げたものにかけます。

納豆のたれ

おこのみでからしを・・・

削り節	0.5	①削り節でだしをとる。
しょうゆ	3	②しょうゆと同量のだし汁を鍋で煮立たせ、
ねぎ	1	みじん切りにしたねぎを入れ煮る。

レモンソース

砂糖	3
うすくちしょうゆ	3
レモン果汁	2.5
※給食では揚げた鶏肉にからめます。	

おろしソース

大根	20
うすくちしょうゆ	2
みりん	1
砂糖	0.5
※給食では揚げた魚などにかけます。	

きのこソース

たまねぎ	10g	ケチャップ	4g	①たまねぎは粗みじん、えのきた
マッシュルーム	5g	ウスターソース	1.5g	けとしめじはほぐしておく。
しめじ	6g	デミグラスソース	4g	②サラダ油でたまねぎをよく炒め
えのきだけ	6g	砂糖	0.4g	しめじ、えのき、マッシュルーム
		赤ワイン	0.5g	を炒める。

- ③②に調味料を入れ、煮詰める。

※給食ではオムレツにかけましたが、ハンバーグなどにかけてもおいしいです。

ソフト麺のソース

給食でしか食べられない
なつかしいソフト麺

ミートソース

豚ミンチ	30
塩 こしょう	少々
にんにく	少々
しょうが	少々
たまねぎ	50
にんじん	20
マッシュルーム	7
サラダ油	少々
トマト水煮缶	15

洋風スープの素	1.8
プロセスチーズ	6
トマトピューレ	11
トマトケチャップ	30
ウスターソース	8
サラダ油（マーガリン可）	4
小麦粉	4
砂糖	3



- ①野菜の下ごしらえ・・・にんじん、たまねぎは短い千切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、小麦粉を加えて炒め、ブラウンルーを作る。
- ③鍋にサラダ油を熱しにんにく、しょうがを入れて炒め香りを出し③に豚ミンチを入れ塩、こしょうをしてパラパラになるまで炒める。
- ⑤火が通ったら、たまねぎ、にんじんの順に炒め、水を加えて煮る。
- ⑥煮たってきたらあくをとり、チーズを入れ、チーズが溶けたら洋風スープとトマト水煮缶、調味料、マッシュルームの順に入れる。
- ⑦②のルーを⑥に混ぜながら入れ、よく煮込む。

エネルギー 175kcal たんぱく質 9.3g 鉄分 0.5g 食物繊維 1.7g 食塩 0.9g

中華あんかけ

豚肉（平切り）	30
酒	1.2
しょうゆ	1.4
サラダ油	適量
たまねぎ	45
にんじん	20
ゆでたけのこ	7
干しいたけ	1.3
きくらげ	1.4

さやえんどう	10
中華スープの素	1.4
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	1.4
しょうゆ	7
酒	0.7
片栗粉	4.2
ごま油	1.4



- ①野菜の下ごしらえ・・・にんじん、たまねぎ、ゆでたけのこは千切り、干しいたけ、きくらげは戻して千切り、さやえんどうは下ゆでて斜め千切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒め、酒、しょうゆで下味をつける。
- ③豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、きくらげの順に炒める。
- ④水、干しいたけのもどし汁を加えて煮る。
- ⑤あくをとり調味料を加えて、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥仕上げにごま油を加え、さやえんどうを散らす。

エネルギー 105kcal たんぱく質 5.4g 鉄分 0.7g 食物繊維 2.1g 食塩 1.5g

給食の人気メニュー

鶏肉のからあげ

鶏肉（もも）	60	片栗粉	8
しょうが	少々	揚げ油	
しょうゆ	4		



①鶏肉におろしたしょうが、しょうゆで下味をつける。

②汁気をきったら片栗粉をまぶして油で揚げる。

エネルギー 178kcal たんぱく質 8.8g 鉄分 0.4g 食物繊維 1.0g 食塩 0.7g

ハムカツ

ハム（厚切り）（50g）	1枚	揚げ油	
小麦粉	12	ケチャップ	3
パン粉	14	ウスターソース	3



①ハムに小麦粉をうすく振って、水で溶いた小麦粉、パン粉を順につけ、油で揚げる。

②ケチャップとソースを合わせる。

エネルギー 166kcal たんぱく質 9.9g 鉄分 0.5g 食物繊維 1.7g 食塩 1.6g

揚げパン

コッペパン	（40g）1個	砂糖	4
揚げ油		シナモン	0.4



①コッペパンは油で揚げる。よく油をきる。

②砂糖とシナモンを混ぜ合わせたものをまぶす。

※給食のコッペパンは砂糖が入ってなくてどちらかというと硬めのパンです。おうちで作られるときは、油を吸いすぎないようにパンの種類に気をつけて下さい。

エネルギー 191kcal たんぱく質 3.8g 鉄分 0.3g 食物繊維 0.9g 食塩 0.6g

れんこんチップス

れんこん	45
揚げ油	
塩	0.12

ごぼうやさつまいものチップスもおいしいよ！
味もカレー粉にしたり、少しスパシーなあらびき
こしょうにしてもおいしいよ！

①れんこんはスライサーなどで2～3ミリに切ってよく水でさらす。

②水気をきったれんこんを油で揚げる。

③油をきったれんこんに塩を振る。

エネルギー 51kcal たんぱく質 0.7g 鉄分 0.2g 食物繊維 0.7g 食塩 0.1g

れんこんチップスは大変人気があるメニューですが、「おうちで作られるものと給食のものでは味が違う。」という意見を多くいただきました。そこで・・・

調理員さんにれんこんチップスをおいしく作るコツを教えていただきました。

ポイント①水が透明になるまでよく水でさらす。

ポイント②油で揚げる時はれんこん同士がくっつかないように油の中に落とす。

以上のポイントを押さえてぜひおうちで作ってみてください。



豆を食べてまめ（健康）になろう！

ひよこ豆とかじきのチリソース

ひよこ豆（水煮）	20	しょうが	少々
かじき	30	にんにく	少々
片栗粉	5	酒	0.5
揚げ油		砂糖	0.5
たまねぎ	20	ケチャップ	9
ピーマン	5	しょうゆ	2.5
赤ピーマン	5	ごま油	0.5
むき枝豆	5	一味唐辛子	少々

本格的な味に
したいときは
チリソースを使うと、
いいよ！

- ①下ごしらえ・・・たまねぎは1.5センチ角、ピーマン、赤ピーマンは1センチ角、にんにく、しょうがはみじん切り、むき枝豆はさっと下ゆでしておく。
 - ②ひよこ豆とかじきは片栗粉をつけて油で揚げる。
 - ③フライパンにごま油を入れて、にんにく、しょうがを入れて香りが出るまで炒める。
 - ④たまねぎを入れ、透き通るまで炒め、赤ピーマン、ピーマンを入れ炒める。
 - ⑤調味料を入れて、むき枝豆と一味唐辛子を入れ、油をきった②を入れてからめる。
- ※給食ではかじきとひよこ豆を使用しましたが、かじきは鶏肉に、ひよこ豆は大豆などに手に入りやすい材料に変えて作ってみてもよいです。

エネルギー 161kcal たんぱく質 8.6g 鉄分 0.6g 食物繊維 3.1g 食塩 0.7g

豆のマリネ

大豆	8	パセリ	0.3
砂糖	1	酢	2
塩	少々	サラダ油	1.5
たまねぎ	5	塩	少々
にんじん	2	こしょう	少々



- ①野菜の下ごしらえ・・・にんじん、たまねぎは千切り、パセリはみじん切りにしておく。乾燥の大豆は一晩水につけてもどし、柔らかくなるまで下ゆでして、砂糖と塩と大豆の煮汁で下味をつける。（大豆は水煮でもよいです。）
- ②鍋にサラダ油、塩、こしょう、酢（2/3）を入れ、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ③下味をつけた大豆を入れ、残りの酢とパセリを入れて仕上げる。

エネルギー 68kcal たんぱく質 2.9g 鉄分 0.8g 食物繊維 1.6g 食塩 0.2g

チリコンカン

豚ミンチ・牛ミンチ	各15	ウスターソース	5
たまねぎ	20	ケチャップ	6.5
金時豆	10	塩	少々
にんにく	少々	こしょう	少々
サラダ油	少々	赤とうがらし	少々



- ①野菜の下ごしらえ・・・たまねぎ、にんにくはみじん切り、赤とうがらしは縦半分に切り種を取り出しておく。金時豆は下ゆでしておく。
- ②サラダ油を熱し、赤とうがらしを炒めて取り出す。にんにくを炒め、牛ミンチと豚ミンチをパラパラになるまでよく炒める。
- ③たまねぎを加えてさらに炒め、調味料を入れる。
- ④金時豆を加えて煮る。

※給食では金時豆を使用しましたが、大豆や白インゲン豆などにもよいです。

エネルギー 124kcal たんぱく質 12.7g 鉄分 0.9g 食物繊維 2.2g 食塩 0.7g

伝えていきたい。。。おふくろの味

牛乳入りおから（カルシウムたっぷり）

鶏肉	8	サラダ油	0.5
干し椎茸	0.6	砂糖	2
にんじん	7	しょうゆ	3
おから	15	塩	0.8
ねぎ	7	牛乳	8



- ①野菜の下ごしらえ。。。干し椎茸は戻して干切り、にんじんは干切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れ火が通ったら、にんじんと干し椎茸を加える。
- ③調味料と干し椎茸の戻し汁と牛乳を加えて煮る。
- ④おからを加えて、かき混ぜながら牛乳を入れ、最後にねぎを加える。

エネルギー 61kcal たんぱく質 3.5g 鉄分 0.4g 食物繊維 2.2g 食塩 0.5g

じゃがいものきんぴら（人気メニューです）

ごぼう	7	サラダ油	1
こんにやく	7	砂糖	1.5
揚げはんぺん	10	しょうゆ	2.5
にんじん	10	塩	少々
じゃがいも	20	白ごま	0.7
さやいんげん	5		



- ①野菜の下ごしらえ。。。じゃがいも、にんじん、ごぼうは干切り、揚げはんぺんは油抜きをして短冊切り、さやいんげんは下ゆでをして3cm、こんにやくは短冊に切って下ゆでしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ごぼうとこんにやくを入れよく炒める。にんじんを入れじゃがいも、揚げはんぺんの順に入れて炒める。
- ③材料に火が通ったら調味料を加えて、さやいんげんと白ごまを加える。

エネルギー kcal たんぱく質 9.4g 鉄分 0.7g 食物繊維 2.1g 食塩 1.1g

さばの煮付け（4人分）※調味料を豆味噌20g、砂糖16gにすると味噌煮になります。

さば（50g）	4切れ	しょうゆ	12g
しょうが	3g	酒	12g
ねぎ	20g	発酵調味料	4g
ざらめ	6g	水	80g

煮て、少し置くと
さらに味かしみこんで
おいしさアップ!

- ①野菜の下ごしらえ。。。しょうがは干切り、ねぎはぶつ切りにする。
- ②鍋にざらめ、しょうゆ、発酵調味料、酒、水を煮立たせ、しょうがとねぎ（半量）を入れる。
- ③さばを皮を下に並べて入れて、残りのねぎとしょうがをのせて落としぶたをして煮る。

エネルギー 121kcal たんぱく質 10.5g 鉄分 0.7g 食物繊維 0.1g 食塩 0.6g

切り干し大根の煮つけ

切り干し大根	7g	しょうゆ	3.5g
油揚げ	5g	砂糖	2.5g
にんじん	7g	削り節	0.4g
サラダ油	0.5g	白ごま	0.5g

最後にごま油で
風味づけすると
おいしさアップ!

- ①野菜の下ごしらえ。。。にんじんは干切り、油揚げは油抜きをしてから短冊切り、切り干し大根は一度水で洗ってから、30分くらい水につけてもどしごく切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、切り干し大根を入れて炒める。にんじんを入れ、だし汁と切り干し大根の戻し汁をひたひたになるまで入れ、調味料と油揚げを入れて煮る。
- ③煮汁がなくなってきたら、最後に白ごまを加える。

エネルギー 62kcal たんぱく質 2.0g 鉄分 1.0g 食物繊維 2.0g 食塩 0.7g

標準計量カップ・スプーン による重量法 (g)			
食品名	計量器		
	小さじ 5cc	大さじ 15cc	カップ 200cc
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
塩	5	15	210
上白糖	3	9	110
グラニュー糖	4	13	170
水あめ・はちみつ	7	22	290
マーメイド・ジャム	7	22	270
小麦粉(薄力粉)	3	8	100
小麦粉(強力粉)	3	8	105
重曹	3	9	120
片栗粉	3	9	110
パン粉	1	4	45
生パン粉	1	3	40
コーンスターチ	2	7	90
ベーキングパウダー	3	10	135
カレー粉	2	7	85
脱脂粉乳	2	6	80
普通牛乳	6	17	210
トマトケチャップ	6	18	240
トマトピューレー	5	16	210
ウスターソース	5	16	220
マヨネーズ	5	14	190
粉チーズ	2	6	80
ごま	3	9	120
あたりごま	5	15	200
油・バター	4	13	180

調味料はまず、
計量スプーンを
利用して正しく
計りましょう。



輪切り		切り口が円形になるものを端から直角に切る。
半月切り		輪切りにしたものをさらに半分に切ったもの。
いちょう切り		半月切りをさらに半分に切ったもの。
拍子木切り		約1cm角で長さ約4~5cmの細長い棒状に切ったもの。
短冊切り		拍子木切りと同様 材料を4~5cmの長さに切り 縦に1cmの厚さに切り 更に縦に薄く切ったもの。
せん切り		線のように細く切ったもの。材料を4~5cmの長さに切って縦に薄切りにして重ね端から細く切る。
さいの目切り		さいころのように約1cm角の立方体に切ったもの。材料を約1cm角の棒状に切り、これを端から約1cm幅で切る。
みじん切り		縦に切り込みを入れておき、端から細かく切る。
乱切り		細長いものを手前に回しながら斜めに包丁を入れて切る。
小口切り		細長いものを端から薄く刻むように切る。
くし形切り		球形の材料を、中心に向かって四~八つ割りの放射状に切る切ったもの。
色紙切り		大根のような円筒形の材料は周囲を角に切り落とし、四角柱にして端から薄く切ったもの。
ささがき		丸くて細いものを鉛筆を削るような要領で、薄く小さくそぎ落とすように切る。

正しい計り方



計量カップ

- 計量カップの容量は 200cc です。炊飯器に付いている 180cc のカップと間違えやすいので気をつけましょう。

カップ一杯 200cc



計量スプーン

- 計量スプーンは大さじが 15cc、小さじが 5cc です。

大(小)さじ 1		スプーンに山盛りにすくい、ヘラ(またはスプーンの柄など)ですりきり、縁いっぱいにならにします。
大(小)さじ 1/2		スプーンの縁まで平らに入れて、ヘラ(またはスプーンの柄など)で半分量を取り除きます。液体の場合、スプーンの高さの 2/3 くらいまで入れます。
小さじ 1/3		スプーンの縁まで平らに入れて、ヘラ(またはスプーンの柄など)で中心部から 3 つに分け、2/3 量を取り除きます。
大(小)さじ 1/4		1/2 の量にし、さらにヘラ(またはスプーンの柄など)で半分量を取り除きます。



手ばかり、目ばかり

- 計量カップやスプーンがない時は、手ばかり・目ばかりで量りましょう

塩	少々	小さじ 1/4 と同じ量です。二本指でひとつまみします。
	大さじ 1	片手でひとにぎりしてから小指と薬指を開いて残した分です。
	ひとにぎり	大さじ 2 と同じ量です。片手でひとにぎりします。
砂糖	大さじ 1	ティースプーン 4 杯分です。計量スプーンのない時の目安にしましょう。
削り節	15~20g	4 人分の汁物のだしの量です。片手でひとつかみします。
みそ	15~20g	親指と人差し指で作る円の大きさを、みそ汁一杯分になります