

盛岡市立ひまわり学園 給食レシピ集



令和3年3月

目次

さばのそぼろ丼

彩りチーズピラフ

野菜のキーマカレー

おにぎらず各種

天かすおにぎり

ジャージャー麺

ひじきチャーハン

鮭のマヨネーズ焼き

たらのポテト焼き

まぐろのカレー揚げ

チャプチェ

まめかぼサラダ

ポークビーンズ

ポテトポタージュ

いちごのカップケーキ

さばのそぼろ丼

材料（3～4人分）お米2合 さば200g 生姜適量 にんじん50g ごぼう50g
糸こんにゃく30g 長ねぎ適量 油適量 めんつゆ大さじ1.5 みりん大さじ1.5

作り方

- 1 さばは焼いてほぐしておく
- 2 生姜はすりおろし、搾ってしょうが汁にする
- 3 にんじんは短め千切り、ごぼうはささがき、糸こんにゃくは細かめ、長ねぎは小口切りにする
- 4 長ねぎ以外の1（炒める時2と一緒に入れる）と3を油で炒め火が通ったら長ねぎを加える
- 5 最後にめんつゆとみりんで味を整えて完成です

彩りチーズピラフ

材料（3～4人分）お米2合 にんじん1/4個 ピーマン1個 玉ねぎ1/4個 コーン缶40g 鶏ひき肉60g コンソメ1個 塩少々 サラダ油適量 スライスチーズ2枚位

作り方

- 1 お米は研いでおき炊飯器に入れておく
- 2 コーン以外の野菜はみじん切りにする（学園ではフードプロセッサー使用）コーンは水気を切っておく
- 3 鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、2を入れ玉ねぎがしんなりするまで炒める
- 4 3に2合分の水を入れ、沸騰したらコンソメを加え溶かす
- 5 コンソメが溶けたら、具と汁を別にし、汁を2合分に合わせ入れてから具を入れ、炊飯する
- 6 炊いたらスライスチーズをちぎって入れ、かき混ぜ、最後に塩で味を整えたら完成です

野菜のキーマカレー

材料（3～4人分）お米2合 豚ひき肉80g なす1/2個 かぼちゃ100g にんじん1/3本 玉ねぎ1個 しめじ1/3房 エリンギ1個 油適量 カレールウ適量（学園ではバーモンド甘口と熟カレー甘口を使用しています。バーモンドが多め。）

作り方

- 1 お米は研ぎ炊飯しておく
- 2 かぼちゃとなすは子どもの一口大に切り、にんじんと玉ねぎ、しめじエリンギはみじん切りにする（学園ではフードプロセッサー使用）
- 3 適量の油を鍋に熱し、ひき肉を炒め、2を入れ玉ねぎがしんなりするまで炒める

- 4 人数分の水を入れ煮込み、カールウを加えて完全に溶かし煮込む
- 5 お皿に炊けたご飯を盛り、ルウをかけたら完成です

おにぎらず各種 ※子ども2人分表記のため、具材の量は調節してください

さけおにぎらず

材料 ごはん 50g 焼きのり 1枚 鮭フレーク 20g

作り方

- 1 ごはんに鮭フレークを混ぜる
- 2 のりは縦1/4をカットし、1をのせ包めば完成です

塩昆布おにぎらず

材料 ごはん 50g 焼きのり 1枚 塩昆布 20g スライスチーズ 1枚

作り方

- 1 塩昆布は細かくきざみ、スライスチーズは手で細かめにちぎりごはんに混ぜる
- 2 のりは縦1/4をカットし、1をのせ包めば完成です

そぼろおにぎらず

材料 ごはん 50g 鶏ひき肉 20g めんつゆ大さじ1/2 みりん大さじ1

作り方

- 1 鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、めんつゆとみりんで味をつけごはんに混ぜる（ごはんに混ぜるので少し濃いめに味をつけて下さい。学園は少し甘めにしています）
- 2 のりは縦1/4をカットし、1をのせ包み完成です

天かすおにぎり ※子ども1人分の表記のため、具材の量は調節してください

材料 ごはん 30g 天かす 5g めんつゆ大さじ1 小口ねぎ適量

作り方

- 1 小口ねぎは輪切りにし、天かすはめんつゆにつけておく
- 2 ボールに人数分のごはんを入れ1を混ぜ、握れば完成です

ジャージャー麺

材料（2〜3人分）うどん（学園では太めの干しうどんを使用しました）適量 豚ひき肉 300g にんじん 20g たけのこ水煮 20g位 生しいたけ 30g しめじ 30g 長ねぎ 1/2本 にんにく 1片の半分 根生姜 10g きゅうり1本 合わせみそ 60g テンメンジャン 10g めんつゆ 10cc 醤油 10cc みりん 10cc 砂糖ひとつまみ位 ごま油小さじ1

作り方

- 1 にんじん、たけのこ、生しいたけ、しめじ、長ねぎ、にんにく、根生姜は全て細かくみじん切りにする。ごま油以外の調味料を合わせておく。きゅうりはお好みに合わせ

た太さの千切りにする。

2 鍋にごま油を入れ、にんにく、根生姜、長ねぎを焦がさないように炒める。香りが出てきたら豚ひき肉を色が変わるまでよく炒める。にんじん、たけのこ、しいたけ、しめじを入れさらによく炒める。

3 1で合わせておいた調味料を入れ炒め、とろみが出てきたら火を止める。

4 うどんを茹でて、3で出来上がった肉みそをかけ、きゅうりを添えて出来上がりです。

ひじきチャーハン

材料（3～4人分）お米 2合 豚ひき肉 40g ひじき（水で戻す前）7g
にんじん 1/4本 しいたけ中 1個 ピーマン 1個 めんつゆ大2 みりん大1
コーン缶 40g ごま油適量 塩少々

作り方

- 1 ひじきを水で戻して置き、ごはんも炊いておく
- 2 にんじん、しいたけ、ピーマンはみみじん切りにし、ひじきは水気を切っておく
- 3 フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、火が通ったら2とコーンを入れ炒める
- 4 全体に火が通ったらめんつゆ、みりんで味をつける
- 5 4にごはんを入れ、ムラなく混ぜ炒め、最後に塩で調節したら完成です

鮭のマヨネーズ焼き

材料（3～4人分）生鮭：子ども40g程/人 大人60g程/人 クリームコーン缶200g マヨネーズ適量 粉チーズ適量 塩少々

作り方

- 1 クリームコーン缶の水気を切り、ボールにあげ、マヨネーズ、塩を入れる。マヨネーズはクリームが塗りやすいくらいになる程度入れ、粉チーズは風味程度入れる
- 2 鉄板に生鮭を並べ上に1を塗り、200℃のオーブンで12分程焼いて完成です

たらのポテト焼き

材料（3～4人分）生たら：子ども40g程/人 大人60g程/人 ジャガ芋中2個 クリームコーン缶30g

マヨネーズ大さじ1 豆乳適量 塩少々

作り方

- 1 ジャガ芋は茹でてマッシュポテトにする
- 2 1が冷めたらクリームコーン、マヨネーズ、豆乳、塩を加える
- 3 鉄板に生たらを並べ上に2を塗り、200℃のオーブンで12分程焼いて完成です

まぐろのカレー揚げ

材料（3～4人分）かじきまぐろ：子ども 40g 程/人 大人 60g/程 A（酒適量
めんつゆ大さじ3 カレー粉小さじ1）片栗粉適量 油適量

作り方

- 1 かじきまぐろをスティック状に切り分け、Aの調味料に漬け込む
- 2 油が温まったら1に片栗粉をまぶして入れ揚げれば完成です

チャプチェ

材料（3～4人分）春雨1袋 豚ばら肉50g にんじん1/2本 ピーマン1個 ごま
油適量 めんつゆ大さじ2 みりん大さじ1

作り方

- 1 春雨は袋の表記通りにし、戻す
- 2 戻した春雨を食べやすい長さにざく切りする
- 3 にんじん、ピーマンはせん切りにし、豚肉は1cm幅に切る
- 4 鍋にごま油を熱し、豚ばら肉を炒め、火が通ったら2も入れしんなりするまで炒める
- 5 最後に春雨を入れて、めんつゆとみりんで味をつけて完成です

まめかぼサラダ

材料（3～4人分）かぼちゃ 400g 大豆水煮缶 40g スライスチーズ2枚 マヨネ
ーズ大さじ1

作り方

- 1 かぼちゃの皮をむき、柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら水を切り、マッシーナなければへらなどで潰す。
- 2 水煮大豆を加え、混ぜる。熱いうちにスライスチーズをちぎって入れ、マヨネーズを加える。お好みで塩を少々入れて完成。

ポークビーンズ

材料（3～4人分）豚肉100g ジャガ芋1個 にんじん1/2本 玉ねぎ1/2個
パセリ少々 豆缶詰100g にんにく1片の1/2個 トマト缶詰200g
ケチャップ大さじ1 砂糖ひとつまみ コンソメ1個 水200cc 塩少々
酒小さじ1 オリーブ油適量

作り方

- 1 豚肉は1cm位に切り、酒をふりかける
- 2 にんにくをみじん切りにし、ジャガ芋とにんじん、玉ねぎを1.5cmの角切りにする。パセリをみじん切り。

- 3 オリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎをゆっくり炒める。
- 4 3にお肉を入れて、色が変わるまで炒め、じゃが芋とにんじんを加えさらに炒める。
- 5 4に大豆、パセリ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、水を加えゆっくり煮込む。
- 6 塩で味を整え完成です

ポテトポターシュ

材料（3～4人分）じゃがいも中1個 玉ねぎ 1/2個 バター30g 水200ml
水 300ml コンソメ2個 生クリーム大さじ4 塩少々

作り方

- 1 じゃがいもと玉ねぎは適当に切り、バターで炒めて分量のうちの水を適量加えて煮る
- 2 1が柔らかくなったらミキサーでピューレ状にする
- 3 鍋に2を戻して残りの水を加えて火にかける
- 4 3に牛乳、コンソメを加えコンソメを溶かし、最後に生クリームを加え、ひと煮立ちさせる
- 5 お好みに塩で味を調節したら完成です

いちごのカップケーキ

材料（およそ6個分）いちご 100g 砂糖 30g 卵 1個 サラダ油 12g
ホットケーキミックス 150g

作り方

- 1 いちごのへたをとりマッシャーでつぶす
- 2 砂糖を加え、溶けるまで泡立て器で混ぜ、卵、油の順に加えそのつどよく混ぜる
- 3 ホットケーキミックスを加え、なめらかになるまで混ぜる
- 4 オーブンは180℃に予熱をしておく
- 5 カップに3の生地を、8分目を目安に等分に流し入れる
- 6 鉄板に5を並べ、温まったオーブンでおよそ20分焼き完成です（足りない場合は2～3分ずつ位焼いてください）