

盛岡ひまわり学園 給食レシピ集



令和4年3月発行

目次

さけチャーハン

そぼろおにぎらず

豆腐カレーそぼろ丼

あんかけうどん

きのこパスタ

鶏肉のマーマレード焼き

豆腐のキッシュ

さけのポテト焼き

かじきのチーズ風味フライ

豆腐の旨煮

小松菜とコーンの和え物

白菜のごま酢和え

切り干し大根のケチャップ炒め

豆乳スープ

ポテトポタージュ

いちごのカップケーキ

ほうれん草クレープ ※給食グループ研修

スティックパイ

さけチャーハン

材料 ごはん3合 紅鮭60g2切れ 小口ねぎ適量 バター適量 めんつゆ大さじ1

作り方

- 1 紅鮭は焼いて、骨を除きながらほぐしておく
- 2 小口ねぎは輪切りにする
- 3 フライパンにバターを焦がさない程度に溶かし、1と2を炒め、めんつゆで少し濃いめに味をつける
- 4 ごはんに3を混ぜて、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 鍋で油を熱し、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

豆腐のカレーそぼろ丼

材料（3~4人分） ごはん3合 木綿豆腐1丁 にんにく1かけ にんじん1/3 しめじ1/2 小口ねぎ適量 油大さじ1 カレールウ4かけ 水400cc 片栗粉小さじ3 水大さじ3

作り方

- 1 木綿豆腐は軽く水を切っておく
- 2 にんにくは細かくきざんでおく
- 3 にんじん、しめじきざみ、小口ねぎは輪切りにする
- 4 フライパンに油、2を入れて熱し、香りがたったら3と1を崩しながら加え水分が飛ぶまで炒める
- 5 水、カレールウを加え混ぜ、カレールウを溶かす
- 6 水溶き片栗粉を加えて混ぜ、器にごはんを盛り、カレーをかけて完成です

あんかけうどん

材料(3~4人分) うどん(学園では太めの干しうどんを使用しました) 200g だし汁(学園ではかつおだしを使用しました) 人数分量 めんつゆ適量 みりん適量 鶏むね肉 100g 白菜 1/8個 玉ねぎ 1個 にんじん 1/4個 長ねぎ適量

作り方

- 1 鶏むね肉は小間切り、白菜は細かめざく切り、玉ねぎ小さめ薄切り、にんじんは小さめ短冊切りにする
- 2 うどんは人数分茹でておく
- 3 長ねぎは輪切りにする
- 4 だし汁に 1 を入れ、やわらかくなるまで煮る
- 5 4 に長ねぎとめんつゆ、みりんを加え味を整え、水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- 6 めんを器に盛り、5 をかけて完成です

きのこパスタ

材料(3~4人分) スパゲッティ 200g ベーコン 4枚 玉ねぎ 40g にんじん 1/4個 しいたけ 2個 しめじ 1/2個 えのきたけ 1/2個 ほうれん草 1株 塩少々 こしょう少々 めんつゆ大さじ 3 バター適量

作り方

- 1 ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しいたけは短め千切り、しめじは半分、えのきたけは 4 等分に切っておく
- 2 ほうれん草は食べやすい大きさに切り、茹でておく
- 3 1 をバターで炒め、別鍋でスパゲッティを茹でておく
- 4 1 を炒めた鍋に、スパゲッティと調味料を入れよく炒め合わせ、火を止め 2 を混ぜ合わせれば完成です。

鶏肉のマーマレード焼き

材料(3~4人分) 鶏もも肉 200g マーマレードジャム大さじ 1 めんつゆ大さじ 2 みりん大さじ 1 料理酒大さじ 1

作り方

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、料理酒、めんつゆ、マーマレードジャム、みりんをもみこみ、30分程漬け込む。
- 2 鉄板に並べ 200℃のオーブンで 15分程焼いて完成です。

豆腐のキッシュ

材料（3～4人分）絹ごし豆腐1丁 卵M2個 小松菜120g 玉ねぎ40g 油適量 食塩少々

粉チーズ適量

作り方

- 1 豆腐は小さめに切る。
- 2 玉ねぎは薄切り、小松菜は2cmの長さに切り、油で炒める。
- 3 1と2を混ぜ、溶いた卵と塩を加えてアルミカップに入れ、粉チーズをかける。
- 4 鉄板に並べて230℃のオーブンで8分程焼いて完成です。

さけのポテト焼き

材料（3～4人分）生鮭 子ども40g程 大人60g程 ジャガイモ中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 ジャガイモ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 鉄板に生鮭を並べ上に2を塗り、200℃のオーブンで12分程焼いて完成です。

かじきのチーズ風味フライ

材料（3～4人分）かじき 子ども40g程 大人60g程 パン粉25g 粉チーズ20g パセリ適量 卵M2個 薄力粉大さじ2

作り方

- 1 パン粉に粉チーズとパセリを混ぜる
- 2 かじきに薄力粉をまぶし溶き卵、1の順番につけて180℃の油で揚げて、完成です

豆腐の旨煮

材料（3～4人分）木綿豆腐1丁 豚もも肉100g 白菜4枚程 にんじん30g
ねぎ2/3本

中華だし大さじ1 油適量 料理酒小さじ1 めんつゆ大さじ1 片栗粉適量

作り方

- 1 豆腐を水切りし、1cmほどのサイコロ状に切り、白菜は2cm幅に、にんじんは短冊に、ねぎは輪切りに切る。
- 2 豚肉は2cm幅に切る。
- 3 鍋に油と酒を入れ、豚肉、にんじん、白菜、ねぎを炒め、しんなりしたら豆腐、中華だし、めんつゆを加えて煮る。
- 4 豆腐に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。

小松菜とコーンの和え物

材料（3～4人分）小松菜1袋 にんじん1/3本 コーン缶20g めんつゆ大さじ1

作り方

- 1 小松菜は食べやすい大きさに切り、にんじんは薄めコロコロに切り茹でる
- 2 1の水気をしぼり、コーンとめんつゆを加え混ぜて完成です。

白菜のごま酢和え

材料（3～4人分）白菜1/8個 にんじん1/3本 すりごま適量 酢大さじ1 砂糖大さじ1 めんつゆ大さじ1

作り方

- 1 白菜は食べやすい大きさに切り、にんじんは薄めコロコロに切り茹でる
- 2 1の水気をしぼり、すりごまと酢、めんつゆを加え混ぜ合わせれば完成です

切干し大根のケチャップ炒め

材料（3～4人分）切り干し大根1袋 ベーコン4枚 玉ねぎ1/2個 ピーマン1個
油大さじ1 ケチャップ大さじ2 コンソメ少々 砂糖適量

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る
- 2 ベーコン、玉ねぎピーマンは短めの千切りにする
- 3 フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、こんがりしたら切干し大根と玉ねぎ、ピーマンを入れしんなりしたら、調味料を入れ味を整えたら完成です

豆乳スープ

材料（3～4人分）かぼちゃ200g 玉ねぎ200g しめじ1/4パック ベーコン2枚 コンソメ3g

塩少々 水300cc 豆乳200cc

作り方

1 かぼちゃは小さめ角切り、玉ねぎは薄くスライス、しめじはひと口大にほぐす。ベーコンは1.5cm角に切る。

2 鍋に分量外のサラダ油をしいて1の野菜とベーコンを入れてさっと炒めて水を入れる。野菜が柔らかくなったらコンソメを入れて火と煮立ちさせる。

3 豆乳を加えたら、温める程度に加熱する。

※ 豆乳は沸騰させると分離するので、温まったら火を止めるのが、おいしさのポイントです。

ポテトポタージュ

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 お好みで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とよく混ぜる

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）

ほうれん草クレープ ※給食グループ研修より

材料（8個分）ほうれん草2束（約100g） 塩少々 卵2個 グラニュー糖30g
牛乳480cc 無塩バター（溶）20g 薄力粉100g 生クリーム200g 砂糖
13g バニラエッセンス少々 バナナ4本

作り方

- 1 ほうれん草の根元を切って塩少々入れた熱湯でさっとゆで、水にさらし水気を切っておく。
- 2 ボウルに卵、グラニュー糖、牛乳、溶かしバターの順によく混ぜる。
- 3 別のボウルに薄力粉をふるう。
- 4 2に3の薄力粉を少しずつ混ぜていく。
- 5 4の生地をミキサーに入れ1のほうれん草も入れてなめらかにする。
- 6 フライパンに油を薄くぬって、弱火で熱しておく。
- 7 5の生地をおたま2/3位入れて薄くひろげる。
- 8 表面が乾いたら裏返して1分程焼く。
- 9 生クリームと砂糖、バニラエッセンスを1～2滴入れたら8分たてにホイップする。それに、細かく切ったバナナを入れる。
- 10 8のクレープを冷まし果物入りのクリームを全体にぬり、包んだら完成です。

スティックパイ

材料（3～4人分）冷凍パイシート1枚 卵1個 グラニュー糖適量

作り方

- 1 パイ生地を2～3mm程度の厚さにのばして適当な大きさにカットし、鉄板に並べる
- 2 溶き卵を塗り、グラニュー糖をかけ、180℃に予熱したオーブンで10分焼き完成です（ご家庭のオーブンによっては焼き加減が違いますので時間は調節してください）