



あま市の給食献立レシピ

作ってみましょう! 主菜

ペンネトマトソース

材料(4人分)

ペンネマカロニ……………100g
 豚ひき肉……………50g
 ウィナー……………3本
 たまねぎ……………中1個
 にんじん……………中2/3本
 ピーマン……………1/2個
 マッシュルーム水煮……………25g
 オリーブオイル……………小さじ1/2
 おろしにんにく……………少々
 A { ケチャップ……………大さじ6
 トマト缶……………50g
 砂糖……………小さじ2
 ウスターソース……………大さじ1
 塩……………少々
 こしょう……………少々

作り方

- ① ウィナーは小口切り、たまねぎとピーマンは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、ウィナー、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えて炒める。
- ④ マッシュルームとAの調味料を加えて、ひと煮立ちさせたら、火を止める。
- ⑤ ④に茹でたペンネマカロニを混ぜ合わせる。
- ⑥ 塩こしょうで味をととのえる。

ペンネだけでなく、ゆでたスパゲッティにかけて食べてもいいです。一緒に野菜スープやサラダと組み合わせるのがおすすめです。



作ってみましょう! 主菜

マーボー豆腐

材料(4人分)

豆腐……………1丁
 豚ひき肉……………100g
 おろしにんにく……………小さじ1/2
 おろししょうが……………小さじ1/2
 にんじん……………1/4本
 たまねぎ……………1/2個
 ねぎ……………1/2本
 油……………適量
 A { 酒……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 砂糖……………大さじ1と1/2
 中華だし……………小さじ1/2
 豆みそ……………大さじ2
 豆板醤……………小さじ1/2
 片栗粉……………小さじ1

作り方

- ① にんじん・たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、豆腐は水切りをして、2cm角くらいに切っておく。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを入れ火にかけ香りを出す。豚肉を炒め、火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れ炒める。
- ④ ③に②を入れ炒め合わせ、豆腐とねぎ、水(100cc)を入れて煮る。
- ⑤ 水(小さじ1)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

給食のマーボー豆腐は、小学生もおいしく食べられるように、みそ味がベースの味付けで、ピリッとした辛さは抑えてあります。



作ってみましょう! 主菜

ビビンバ



材料 (4人分)

【肉炒め】

豚肉スライス……………400g
おろししょうが……………小さじ1
おろしにんにく……………小さじ1
炒め用油……………大さじ1/2

A [豆みそ……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ1
豆板醤 (あれば) ……適量

【ナムル】

もやし……………1/2袋
ほうれん草……………1束
B [薄口しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1/2

作り方

【肉炒め】

- ・ A を合わせておく。
- ・ 豚肉は細切りにする。
- ・ フライパンに、炒め用油、おろししょうが、おろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ・ ①を入れて全体に絡むように炒める。

【ナムル】

- ① もやし、ほうれん草をそれぞれゆでて冷水にとり、ほうれん草は3cmに切る。
- ② B を合わせ、調味液を作る。
- ③ ①の水気を絞り、②と混ぜ合わせる。

あつあつのごはんの上に肉炒めとナムルを乗せて混ぜて食べましょう。お肉と一緒に野菜もたっぷり食べられる料理です。味唐辛子やごまなどを加えてもおいしくできます。



作ってみましょう! 副菜

ひじきの炒め煮

材料 (4人分)

乾燥ひじき……………10g
水煮大豆……………40g
油揚げ……………1枚
焼きちくわ……………1本
油……………適量

A [しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
本みりん……………小さじ1
和風だし……………小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは水で戻す。油揚げは油抜きをし、短冊切り、ちくわは5mm程度の輪切りにする。
- ② 鍋に少量の油をひき、大豆、油揚げ、ちくわ、ひじきの順に加えて炒める。
- ③ 水をひたるくらい入れて沸騰するまで煮る。
- ④ 中火にし、調味料Aを入れて、煮汁が少なくなるまで煮る。

そのまま食べるだけでなく、混ぜご飯や卵焼きの具にも使えます。給食メニューをご家庭のメニューにアレンジしてみてください。



作ってみましょう! 副菜

きゅうりの香り漬け

材料 (4人分)

きゅうり……………2本
A [しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
酢……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

★その他

- ・ 七味唐辛子……………少々
- ・ 白ごま……………小さじ1

作り方

- ① きゅうりは1cm程度の輪切りにする。
- ② きゅうりはお湯でサッとゆでて、水で冷ましてから水気を絞る。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせ、きゅうりと和え、しばらく漬け込む。

★そのほかに七味唐辛子やごまなどを加えてもおいしくできます!

きゅうりと調味料をしばらく漬け込むと味が染みておいしくなります!



鶏肉の香味焼き

材料（4人分）

	鶏もも肉	240g
A	塩	ひとつまみ
	酒	大さじ1
	ねぎ	1/2本
B	おろししょうが	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	酢	小さじ2
	水	小さじ2
	かたくり粉	0.5g

作り方

- ① 鶏もも肉は、4つに切り分け調味料 A と混ぜておく。オーブンは180℃で予熱しておく。
- ② ねぎは、4mm くらいの小口切りにする。
- ③ オーブンの予熱が終わったら①を180℃で約20分焼く。
- ④ 鍋に②と調味料 B を入れ、ねぎがくたくたになるまで煮る。水で溶いたかたくり粉を入れ、少しとろみをつける。
- ⑤ 焼き上がった鶏肉に④をかけてできあがり。

家庭によってオーブンの性能差があると思いますので、鶏もも肉の様子を見ながら時間や温度を調節してください。

