




## 園の給食の人気レシピ

※ 大人 2 人、こども 2 人分は、一般家庭を目安にしています。


<p><b>チーズ昆布おにぎり</b></p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>ごはん 300g</p> <p>プロセスチーズ 15g</p> <p>塩昆布 3g</p> <p>白いりごま 3g(小さじ 1 強)</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 チーズは、0.5cm 角のサイコロに切る。</li> <li>2 ごはんにチーズ、塩こんぶ、ごまを混ぜて、食べやすい大きさににぎる</li> </ol>	
---	---	---


<p><b>カレーうどん</b></p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>ゆでうどん 600g(3 玉)</p> <p>豚肉(薄切り) 270g</p> <p>干しいたけ 10g(3～4 枚)</p> <p>人参 130g(1/2 本)</p> <p>玉ねぎ 200g(中 1 個)</p> <p>長ねぎ 65g(1/2 本)</p> <p>白菜 260g(葉 2 枚)</p> <p>油揚げ 65g</p> <p>ほうれん草 130g(6 株)</p> <p>かつおだし 4 カップ</p> <p>① { しょうゆ 50g(大さじ 3 強) 酒 6.5g(小さじ 1 強) カレー粉 1.5g(小さじ 2/3) カレールー 90g 塩少々</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 干しいたけはぬるま湯で戻して薄切り、人参・白菜は短冊切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切り、油揚げは油抜きして短冊切り、ほうれん草は 2cm 長さに切る。</li> <li>2 ほうれん草は下茹でしておく。</li> <li>3 鍋に、かつおだしを入れ、ほうれん草以外の野菜、油揚げを煮る。</li> <li>4 3 に豚肉を加え、火が通ったら、①で調味する。</li> <li>5 うどんを入れて、温まるまで中火で煮る。最後に 2 のほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。</li> </ol> <p>★かつおだしに干しいたけの戻し汁をくわえるとよりおいしいです。</p>	
---	---	---


<p><b>小魚トースト</b></p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>食パン(6 枚切り) 3 枚</p> <p>ちりめんじゃこ 20g</p> <p>マヨネーズ 30g (大さじ 2 と小さじ 1)</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ちりめんじゃこマヨネーズを混ぜ合わせる。食パンは半分に切る。</li> <li>2 1 を食パンに塗る。</li> <li>3 オーブントースターで表面をこんがり焼く。</li> </ol> <p>★ちりめんじゃこの塩分が気になる場合は、さつと茹でてください。</p>	
---	---	---

## 園の給食の人気レシピ

※ 大人 2 人、こども 2 人分は、一般家庭を目安にしています。

<p><b>ピザトースト</b></p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>食パン(6 枚切り) 3 枚</p> <p>玉ねぎ 60g(1/4 個)</p> <p>ホールコーン 30g</p> <p>ピーマン 18g(1/2 個)</p> <p>ベーコン 20g</p> <p>油 6g(小さじ 1 強)</p> <p>ケチャップ 36g(大さじ 2 強)</p> <p>ピザ用チーズ 30g</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 玉ねぎ・ピーマンは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。食パンは半分に切る。</li> <li>2 フライパンに油を熱し、1 を炒める。</li> <li>3 食パンにケチャップを塗り、2 とコーン、チーズをのせ、オーブントースターで表面をこんがり焼く。</li> </ol> <p>★ ピザソースを使わなくても、ケチャップで十分おいしく作れます。</p>	
--	---	---

<p><b>鶏のから揚げ</b></p> <p><b>レモンソース</b></p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>鶏肉 240g</p> <p>酒 6g(小さじ 1)</p> <p>① おろししょうが 3g(小さじ 1)</p> <p>おろしにんにく 3g(小さじ 1)</p> <p>片栗粉 大さじ 3 くらい</p> <p>揚げ油 適宜</p> <p>② レモン汁 9g(小さじ 2)</p> <p>しょうゆ 12g(小さじ 2)</p> <p>砂糖 8g(小さじ 2 弱)</p> <p>酢 3g(小さじ 1 弱)</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 鶏肉は、①の調味料に浸けて下味をつける。(30 分位)</li> <li>2 1 に片栗粉をまぶし、180 度位の油で揚げる。</li> <li>3 ②を火にかけ、かるく沸騰させる。 ・・・レモンソース</li> <li>4 揚げた肉と、3 のレモンソースをからめる。</li> </ol> <p>★ ソースがあたたかいうちに揚げた肉とからめると、味が入りやすいです。</p> <p>★ 白身魚などの魚で作ってもおいしいです。</p>	
--	--	--

<p><b>カリコリ漬け</b></p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>きゅうり 240g(2～3 本)</p> <p>人参 18g(1/5 本)</p> <p>しょうゆ 6g(小さじ 1)</p> <p>塩 少々</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 きゅうりは乱切り、人参は千切りにし、さつとゆで、流水にさらして、さらに塩でもんでから水をきる。</li> <li>2 1 としょうゆを和える。</li> </ol> <p>★和える前に野菜をゆでたり、塩もみをしたりにして水気をきることで、調味料がしっからみします。</p>	
---	---	---

## 園の給食の人気レシピ

※ 大人 2 人、こども 2 人分は、一般家庭を目安にしています。

### 中華風コーンスープ

大人 2 人、こども 2 人分

(材料)

チンゲン菜 60g(1/2 株)  
 玉ねぎ 60g(1/4 個)  
 人参 30g(1/6 本)  
 長ねぎ 30g(1/5 本)  
 クリームコーン 120g  
 ホールコーン 60g  
 卵 90g(Sサイズ 2 個)  
 かつおだし 600ml(3 カップ)  
 しょうゆ 18g(大さじ 1)  
 酒 6g(小さじ 1)  
 塩 少々  
 ごま油 3g(小さじ 1)  
 片栗粉 7g(小さじ 2)  
 …同量の水で溶しておく

### ～作り方～

- 1 チンゲンは 1cm幅、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、長ねぎ小口切りにする。
- 2 だし汁に人参、玉ねぎを入れ、煮る。
- 3 軟らかくなったら、チンゲン菜とねぎとクリームコーン、ホールコーンを入れ、しょうゆ、塩、酒で調味する。
- 4 火を止め、水で溶いた片栗粉を入れる。
- 5 再度火をつけ、煮立たせたところに溶き卵を回し入れる。
- 6 仕上げにごま油を入れる。

- ★ 片栗粉はだまになるのを防ぐため、火を止めたところに入れましょう。
- ★ 卵は煮立ったところに入れることで、ふわふわに仕上がります。



### 春雨スープ

大人 2 人、こども 2 人分

(材料)

春雨スープ 30g  
 人参 30g(1/6 本)  
 干しいたけ 3g(1g)  
 玉ねぎ 90g(1/2 個)  
 チンゲン菜 30g(1/3 株)  
 かつおだし 600ml(3 カップ)  
 しょうゆ 18g(大さじ 1)  
 酒 6g(小さじ 1 強)  
 塩 少々

### ～作り方～


- 1 春雨は食べやすい長さに切る。人参は千切り、干しいたけはぬるま湯で戻して薄切り、玉ねぎは薄切り、チンゲン菜は 2cm長さに切り下茹でしておく。
- 2 だし汁に人参、干しいたけ、玉ねぎ、(しいたけの戻し汁)を入れ、煮る。
- 3 材料がやわらかくなったら、調味料を加える。
- 4 3 にチンゲン菜、春雨を加え、ひと煮立ちさせる。


- ★給食ではスープにかつおだしを使うことが多いです。かつおの風味がきいてあっさりとした味わいになります。
- ★ご家庭では中華だしをつかってもOK！




## 園の給食の人気レシピ

※ 大人 2 人、こども 2 人分は、一般家庭を目安にしています。

<p><b>のり酢和え</b></p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>もやし 180g(1 袋)</p> <p>ほうれん草 210g(5 株)</p> <p>人参 18g(1/5 本)</p> <p>焼のり 全形 2 枚(6g)</p> <p>しょうゆ 9g(小さじ 2 弱)</p> <p>酢 6g(小さじ 1 弱)</p> <p>砂糖 少々</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <p>1 人参は干切り、焼きのりは細かくちぎる。</p> <p>2 人参、もやしはさっとゆで、流水にさらして水気をきる。</p> <p>★時間差で同じ鍋でゆでても OK</p> <p>3 ほうれん草はゆで、冷水に取り、よく水分を絞り、2～3cm 長さに切る。</p> <p>4 調味料を合わせておき、2、3 とのりを和える。</p> <p>★焼きのりのかわりに味付けのりでもおいしいです。その場合は砂糖はいりません。</p> <p>★しょうゆ・酢のかわりにポン酢を使用しても OK です。</p>	
--	--	--


<p><b>ごまブロッコリー</b></p> <p><u>大人 2 人、こども 2 人分</u></p> <p>(材料)</p> <p>ブロッコリー 300g(1 株)</p> <p>白いりごま 6g</p> <p>しょうゆ 6g(小さじ 1)</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <p>1 ブロッコリーは、芯と房に分け、房は食べやすい大きさに切る。芯は周りの固いところをそぎ、食べやすい大きさに切る。</p> <p>2 沸騰した湯に塩(分量外)を入れて 1 の芯を先に入れて少ししてから房も入れてゆでて冷ます。</p> <p>3 2 に白いりごまとしょうゆを入れて和える。</p> <p>★白いりごまは、麺棒などでたたくと香りが出てさらにおいしいです。(袋の上からでOK)</p> <p>★ブロッコリーは、芯の部分もおいしいので捨てずに食べましょう。</p>	
--	---	--


<p><b>ポコポコドーナツ</b></p> <p><u>15 個分ぐらい</u></p> <p>(材料)</p> <p>小麦粉 120g(カップ 1)</p> <p>ベーキングパウダー 2.5g</p> <p>(小さじ 1/2)</p> <p>砂糖 24g(大さじ 2 と小さじ 2)</p> <p>絹ごし豆腐 60g</p> <p>バター 12g(大さじ 1)</p> <p>白いりごま 8g</p> <p>揚げ油 適宜</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <p>1 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。</p> <p>2 豆腐はつぶし、バターは溶かしておく。</p> <p>3 豆腐に砂糖を混ぜて滑らかにする。</p> <p>4 3 にごま、バターを入れて混ぜ、1 を入れてまとめる。</p> <p>5 4 を 15 等分くらいにし、ピンポン玉のように丸める。</p> <p>6 5 を 160～170℃の油でゆっくり揚げる。</p> <p>★少し噛み応えのあるドーナツです。</p> <p>よく噛んで食べましょう。</p> <p>★比較的エネルギー量が高いので、水分はお茶でとるのがおすすめです</p>	
--	--	--



## 園の給食の人気レシピ


※ 大人 2 人、こども 2 人分は、一般家庭を目安にしています。


<p><b>ボンデケーキ</b> 20 個分くらい</p> <p>(材料)</p> <p>白玉粉 130g 絹ごし豆腐 200g 上新粉 65g ベーキングパウダー 3g (小さじ 1 弱)</p> <p>塩 少々 砂糖 15g(大さじ 2 弱) 油 30g(大さじ 2 強) プロセスチーズ 80g</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 上新粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。</li> <li>2 白玉粉に豆腐、塩、砂糖、油を加え、よく混ぜ合わせる。</li> <li>3 2に1とチーズを加え混ぜる。</li> <li>4 3を20等分して丸め、真ん中をへこませ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。</li> <li>5 200 度に熱したオーブンで 15 分焼く。</li> </ol> <p>★チーズは生地に混ぜずに、おまんじゅうのあんこのように包んでもOK！</p> <p>★とろけるチーズやさけるチーズなどを使うとまた違った感じになります。</p> <p>★昼食でエネルギーが不足しているときなどに、補うことができるようなおやつです</p>	
--	---	---


<p><b>カレー蒸しパン</b> アルミカップ 6 個分</p> <p>(材料)</p> <p>小麦粉 120g(1 カップ強) ベーキングパウダー 3g (小さじ 1 弱)</p> <p>ウインナー 30g ホールコーン 30g 豆乳 90g 砂糖 12g(大さじ 1 と小さじ 1) 油 6g(小さじ 2) カレー粉 0.6g(小さじ 1/2 弱) 塩 少々</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。</li> <li>2 ウインナーは小口切りにする。</li> <li>3 ボウルに砂糖、油、カレー粉、塩を入れてよく混ぜ、さらに豆乳を加える。</li> <li>4 3に1を加え、ざっくり混ぜ合わせ、ウインナー、コーンを加え混ぜる。</li> <li>5 アルミカップ等に4を入れ、蒸気の上だった蒸し器で約 15 分蒸す。</li> </ol> <p>★生地はざっくり混ぜた方が、蒸しあがったときに表面がきれいに割れ、ふんわりできます。</p> <p>★豆乳ではなく牛乳でもおいしくできます。</p>	
--	--	---

## 園の給食の人気レシピ

※ 大人 2 人、こども 2 人分は、一般家庭を目安にしています。

<p><b>オレンジヨーグルトゼリー</b> 10 カップ分</p> <p>(材料)</p> <p>プレーンヨーグルト 310 g 果汁 100%オレンジジュース 250 g 粉寒天 2.5 g (小さじ 1/2) 水 190 g 砂糖 80 g (2/3 カップ) ホイップクリーム 50 g (飾り用)</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ヨーグルトとオレンジジュースは室温に戻す。</li> <li>2 分量の水に寒天を入れ、火にかけて混ぜながら、沸騰させ 2 分くらい加熱して寒天をしっかり溶かす。</li> <li>3 2 に砂糖を混ぜ、砂糖が溶けたら火を止める。</li> <li>4 3 に 1 を入れ、よく混ぜ、器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。</li> <li>5 4 にホイップクリームを飾る。 (お好みで旬の果物を使いましょう。)</li> </ol> <p>★牛乳が苦手な子も食べられるかも！</p>	
---	--	---

<p><b>きのこおこわ</b> 大人 2 人、こども 2 人分</p> <p>(材料)</p> <p>もち米 200g うち水 適宜 なめ茸 40g</p> <p>※ うるち米を混ぜると食べやすい。</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 もち米は前日から水に浸けておく。</li> <li>2 蒸し器の蒸し板に蒸し布を敷き、もち米を広げて 30 分ほど蒸す。 (途中 2 回くらい打ち水をする)</li> <li>3 米が蒸しあがったら、なめ茸を混ぜて、ひと蒸しする。</li> </ol> <p>★ 鍋の水がなくならないように注意する。</p> <p>★ 炊飯器のおこわ設定で炊いても良い。</p>	 <p>レシピ提供元：北信地域</p>
--	--	---

<p><b>トーフミールの炒り煮</b> 大人 2 人、こども 2 人分</p> <p>(材料)</p> <p>鶏ひき肉 100g 玉ねぎ 大 1/2 個 にんじん 1/2 本 干し椎茸 4g サラダ油 小さじ 1 椎茸の戻し汁 100ml 砂糖 小さじ 1 強 しょうゆ 大さじ 1/2 塩 ひとつまみ トーフミール 40g</p>	<p><b>～作り方～</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 干し椎茸は水で戻す。</li> <li>2 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、戻した干し椎茸は薄切りにする。</li> <li>3 鍋に油を熱し、ひき肉・玉ねぎ・にんじん・椎茸を炒める。</li> <li>4 椎茸の戻し汁・水(適宜)を入れて煮込み、カッコン内の調味料で味付けする。</li> <li>5 沸騰したら、トーフミールを入れて手早くかき混ぜ、水分がなくなるまで炒り煮する。</li> </ol>	 <p>レシピ提供元：北信地域</p>
---	---	---