

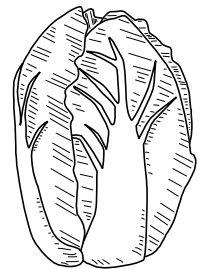
# つくってみよう！ 給食レシピ

## 《白菜のチャウダー》

[材料]	[1人分]	[4人分]	[下ごしらえ]
はくさい	25g	100g	1センチ幅に切る
あさりむきみ	20g	80g	下ゆでし白ワインをふりかける
白ワイン	0.8g	3.2g(小さじ1弱)	
ショルダーベーコン	4g	16g(スライス1枚)	せん切り
にんじん	18g	72g(中サイズ1/2本)	いちよう切り
たまねぎ	30g	120g(中サイズ1/2こ)	薄切り
じゃがいも	30g	120g(中サイズ1こ)	いちよう切り
マッシュルーム(缶)	5g	20g	
パセリ	1g	4g(小さじ1)	みじん切り
バター	1g	4g(小さじ1)	
スキムミルク	4g	12g(大さじ2)	ぬるま湯で溶く
チーズ	3.5g	14g(大さじ2強)	
ホワイトルウの素	6.5g	26g(大さじ3強)	ぬるま湯で溶く
牛乳	8g	24g(大さじ1と1/2)	
塩	少々		
こしょう	少々		
生クリーム	2g	8g(大さじ1/2)	
水	80g	320g(カップ1と1/2)	

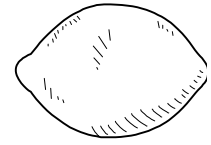
### [つくり方]

- ① 鍋にバターを溶かし、ベーコンとたまねぎをよく炒める。(たまねぎが透き通るまで。)
- ② にんじん、じゃがいもを炒める。
- ③ 水を加え材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ チーズを入れ、溶けたらあさり、白菜、マッシュルームを入れる。
- ⑤ 白菜に火が通ったら、スキムミルク、牛乳、ルウの素を入れる。
- ⑥ 塩こしょうで味を調え、パセリと生クリームを入れる。



## 《鶏肉のレモン煮》

[材料]	[1人分]	[4人分]	[下ごしらえ]
鶏肉ささみ	1枚	4枚	
塩	0.2g	0.8g(ひとつり)	
酒	1.5g	6g(小さじ1強)	
かたくり粉	適宜		
揚げ油	適宜		
砂糖	4g	16g(大さじ2弱)	
@  mirin	0.5g	2g(小さじ1/3)	
しょうゆ	4g	16g(大さじ1弱)	
レモン	8g	30g(1/4こ)	果汁をしぼる



レモン汁を使う時は、1人3gです。

### [つくり方]

- ① 鶏肉ささみに塩と酒で下味をつけておく。
- ② @の調味料を合わせて煮立てたれをつくる。
- ③ ①の鶏肉ささみに片栗粉をまぶして、180℃ぐらいの油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉ささみに②のたれをからめる。

## 《豚肉のかりん揚げ》

[材料]	[1人分]	[4人分]	[下ごしらえ]
豚もも肉	50g	200g	拍子木切り
しょうが	0.8g	3.2g	すりおろす
しょうゆ	2g	8g(大さじ1/2弱)	
酒	2g	8g(大さじ1/2強)	
片栗粉	適宜		
揚げ油	適宜		
しょうゆ	3.5g	14g(大さじ2/3強)	
@ 砂糖	2g	8g(大さじ1弱)	
水	2ml	8ml(小さじ1強)	
白ごま	1g	4g(大さじ1/2弱)	煎る

### [つくり方]

- ① 拍子木にした豚肉にしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- ② @の調味料を合わせて煮立てたれをつくる。
- ③ ①の豚肉に片栗粉をまぶして、180℃ぐらいの油で揚げる。
- ④ 揚げた豚肉に②のたれをからめ、ごまをまぶす。

## 《みそ豆》

[材料]	[1人分]	[8人分]	[下ごしらえ]
鶏ひき肉	15g	60g	
ゆで大豆	20g	80g	
しょうが	0.5g	2g	みじん切り
油	0.5g	2g(小さじ1/2)	
@	赤みそ	5.5g	22g(大さじ1・1/4)
	砂糖	1.8g	7.2g(大さじ2/3)
	みりん	4g	16g(大さじ1弱)
	酒	2g	8g(大さじ1/2強)

### [つくり方]

- ① @の調味料を合わせておく。
- ② 油を熱し、しょうが、鶏肉の順に炒め、大豆を加えてさらに炒める。
- ③ ③に②を加えて混ぜ合わせる。

## 《レンズ豆入りドライカレー》

[材料]	[1人分]	[4人分]	[下ごしらえ]
豚もも挽肉	25g	100g	
乾燥レンズ豆	20g	80g	戻す
たまねぎ	35g	140g	みじん切り
にんじん	15g	60g	みじん切り
ピーマン	8g	32g	みじん切り
油	0.5g	2g(小さじ1/2)	
@	トマトケチャップ	10g	40g(大さじ2・2/3)
	中濃ソース	2.5g	10g(大さじ1強)
	乾燥コンソメ	0.6g	2.4g(キューブ型1/2個)
	カレー粉	1g	4g(小さじ2)
塩	0.4g	1.6g(小さじ1/4)	

### [つくり方]

- ① 油を熱し、豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ② ①ににんじん、たまねぎ、ピーマンを加え、さらによく炒める。
- ③ カレー粉とレンズ豆を加えて炒める。
- ④ @の調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 塩で味を調える。

## 《フライビーンズ》

[材料]	[1人分]	[4人分]	[下ごしらえ]
ゆで大豆	45g	180g	
かたくり粉	適宜		
揚げ油	適宜		
白ごま	1g	4g(小さじ1強)	
砂糖	3g	12g(大さじ1弱)	
@ みりん	0.8g	3.2g(小さじ1/2)	
しょうゆ	2.3g	9.2g(小さじ1.1/2)	

### [つくり方]

- ① ごまを煎る。
- ② @の調味料を合わせて煮立てる。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶして、180℃ぐらいの油で揚げる。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、①を加えて仕上げる。

## 《ポップビーンズ》

[材料]	[1人分]	[4人分]	[下ごしらえ]
乾燥大豆	10g	40g	一晩水でもどす
かたくり粉	適宜		
揚げ油	適宜		
塩	0.1g	少々	
青のり	0.1g	0.4g(小さじ1/4)	

### [つくり方]

- ①水でもどした大豆の水分をよくきり、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ②熱いうちに塩をふる。
- ③粗熱がとれたら、青のりをまぶす。(熱いうちにまぶすとのが焼けてしまう。)

## 《てっかみそ》

[材料]	[1人分]	[4人分]	[下ごしらえ]
ごぼう	6g	24g	小さい角切り 水にさらす
ゆで大豆	20g	80g	
油	1. 2g	4. 8g(小さじ1強)	
砂糖	6g	24g(大さじ3弱)	
@ みりん	2. 5g	10g(小さじ2弱)	
赤みそ	7g	28g(大さじ1強)	
かつお節	0. 6g	2. 4g(1/4 カップ)	

### [つくり方]

- ① 油でごぼうを炒める。さらに大豆を加え炒める。
- ② @を入れなじむようにさらに炒める。
- ③ 最後にかつお節をませる。

## 《大豆と野菜のコロコロきんぴら》

[材料]	[1人分]	[4人分]	[下ごしらえ]
乾燥大豆	6g	24g	一晩水でもどす
ごぼう	20g	80g	
にんじん	15g	60g	
れんこん	10g	40g	
油	0. 8g	2. 4g(小さじ1/2 強)	
和風だし	0. 4g	1. 6g(小さじ1/3)	
砂糖	1g	4g(小さじ1強)	
みりん	0. 7g	2. 8g(小さじ1/2 弱)	
水	15g	60g(1/4 カップ強)	
七味唐辛子	0. 02g	少々	
白ごま	1g	4g(大さじ1/2 弱)	

### [つくり方]

- ① 大豆は一晩もどして、ゆでておく。ごぼう・にんじん・れんこんは1~1.5 センチの角切りにする。
- ② 油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。れんこんと大豆を加え、水を加えて煮る。
- ③ @で調味し、味を含ませる。
- ④ 仕上げにごまを加える。