

おためし
ください♪

給食レシピ



※材料はすべて4人分です。

主食 主菜 カラフル牛丼

《材料》		《下処理》	《作り方》
ごはん	4人分		①3色のピーマンはゆでておく。 ②鍋を熱し、サラダ油を入れ、牛肉を炒める。 ③肉の色が変わったら、砂糖・しょうゆ・切干大根・しらたきを加えて煮る。 ④切干大根が柔らかくなったら、3色のピーマンを加える。
サラダ油	小さじ1	食べやすい大きさに切る	
牛肉	160g		
砂糖	大さじ1	戻す	
しょうゆ	大さじ2		
切干大根	12g		
しらたき	40g	5cmに切る	
黄ピーマン	1/2こ	細切り	
赤ピーマン	1/2こ	細切り	
ピーマン	1/2こ	細切り	

主菜 鮭のアーモンドがらめ

《材料》		《下処理》	《作り方》
鮭切り身	4切		①鮭に塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をつけて、油で揚げる。 ②砂糖・しょうゆ・水を合わせて、揚げた鮭にかからめる。 ③アーモンドをふりかける。 ☆アーモンドの代わりに、細かく砕いたピーナッツでもおいしいですよ！
塩	少々		
こしょう	少々		
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
砂糖	小さじ4		
しょうゆ	小さじ2	ローストアーモンドを使用しない場合は炒っておく	
水	小さじ2強		
アーモンド	12g (スライスしたもの)		

副菜 オクラとじゃが芋のカレー炒め

《材料》		《下処理》	《作り方》
サラダ油	小さじ1/2		①オクラはさっと塩ゆでする。 ②じゃがいもを油で揚げる。 ③鍋を熱し、サラダ油を入れ、ベーコン・しょうが・にんにく・たまねぎを加えて炒める。 ④コンソメ・カレー粉・揚げたじゃがいも・ゆでたオクラを加えて、よく混ぜる。 ☆じゃがいもは皮付きでもOK！手間を省くなら、冷凍のフライドポテトがおすすめ！
ベーコン	2枚	細切り	
しょうが	1片	みじん切り	
にんにく	1片	みじん切り	
たまねぎ	15g	薄切り	
コンソメ	小さじ1/2		
カレー粉	小さじ1と1/2		
揚げ油	適量		
じゃがいも	2~3こ	短冊切り	
オクラ	4~5本	1cmに切る	

副菜 トマトスープ

《材料》		《下処理》	《作り方》
水	500cc		①鍋に水を入れて煮立て、ベーコン・たまねぎを加えて煮る。 ②トマト・コーンを加えて煮る。 ③コンソメ・しょうゆ・塩・こしょうを加えて、味を調える。 ④水溶き片栗粉を加えて、溶いた卵を加える。 ⑤パセリを散らす。
ベーコン	2~3枚	細切り	
たまねぎ	1/2こ	角切り	
コーン缶	60g		
トマト	1こ	湯むきして角切り	
コンソメ	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
片栗粉	小さじ1	溶いておく	
溶き水	小さじ2		
卵	2こ	溶いておく	
パセリ	少々	みじん切り	



給食では、ご家庭にある材料で作ることができるレシピばかり。ぜひ、お子さんと一緒に作って、給食の味を再現してみてくださいね♪