



レシピ集

神戸大学附属特別支援学校

きゅうしょくしつ

- 1、もやつな
- 2、山吹和え
- 3、キャベツのカレーサラダ
- 4、ひめじおでん
- 5、かつめし
- 6、こぎつねごはん
- 7、魚の焼き浸し
- 8、カラフル胡麻和え
- 9、鶏の塩こうじ焼き
- 10 神大附特の焼きハンバーグ
- 11 ほうとう汁

* 給食の一人分の分量をのせていますので、
家族分にあわせて若干多めに作っていただ
けると、給食の味に近づくとおもいます。

★ もやしナ

(材料 一人分)

- もやし 30g
- シーチキン 10g
- 玉ねぎ 6g
- 人 参 5g

- 醤油 (薄) 4cc
- 酢 3cc
- 砂糖 2g



(作り方)

1. もやしは、根を取り、洗う。玉ねぎは、スライス切り、人参は細切りにする
2. シーチキンは、ざるに上げ、油切りをする
3. もやし、人参、玉ねぎをボイルする
4. 3をざるにあげ、水冷でさまし絞る
5. 調味料を小鍋に入れ、火を通す
6. 2) 4) を混ぜ合わせ、5) で調味する

★ 山吹和え

(材料 一人分)

- たまご 0.2個
- ミックスベジタブル (冷) 20g
- ほうれん草 15g
- ちりめん 5g

- 砂糖 1g
- サラダ油 2cc
- 醤油 (薄) 1.5cc
- 砂糖 1g



(作り方)

1. ほうれん草はざく切りにする
2. たまごは、炒り卵にする
3. ミックスベジタブル、ほうれん草、ちりめんをボイルする
4. 3をざるにあげ、水冷でさまし絞る
5. 調味料を小鍋に入れ、火を通す
6. 2) 4) を混ぜ合わせ、5) で調味する

★ キャベツのカレーサラダ

(材料 一人分)

- キャベツ 50g
- シーチキン 10g
- ピーマン 6g
- 人 参 3g

- カレー粉 0.1g
- サラダ油 2cc
- 酢 3cc
- 砂糖 1g



(作り方)

1. キャベツはざく切り、ピーマン、人参は細切りにする
2. シーチキンは、ざるに上げ、油切りした後、乾煎りする
3. キャベツ、人参、ピーマンをボイルする
4. 3をざるにあげ、水冷でさまし絞る
5. 調味料を小鍋に入れ、火を通す
6. 2) 4) を混ぜ合わせ、5) で調味する

★ ひめじおでん

(材料 一人分)

- 蒸しかまぼこ 5g
- 人 参 5g
- ウズラ卵 10g
- じゃがいも 20g
- こんにゃく 8g
- 厚揚げ 20g
- 焼き竹輪 8g
- ごぼう天 5g
- 大 根 30g
- れんこん 5g
- 昆 布 1g
- 肉団子(冷) 10g



(作り方)

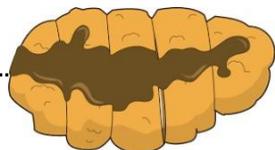
1. 材料は一口大に切る。生姜はすりおろし、生姜汁は器に入れておく
2. こんにゃくは、下茹でする。厚揚げは湯通ししておく。
3. だし汁を作り、煮えにくいもの(大根、人参、レンコン、じゃがいもなど)から順に煮ていく
4. 材料に火が通れば、調味料を入れ、残りの材料を入れ、弱火で煮ていく。
5. 味、温度を確認し、最後にしょうが汁を加える

- しょうが汁 1cc
- 煮干しだし 2g
- 砂 糖 1g
- 濃い口しょうゆ 3cc
- 薄口しょうゆ 1cc
- みりん 2cc

★ かつめし

(材料 一人分)

米	80g
豚ひれ肉	40g
塩コショウ	少々
小麦粉	5g
パン粉	8g
揚げ油	適量
キャベツ	35g
塩	少々
カレー粉	少々
(ソース)	
デミグラスソース	23cc
トマトケチャップ	4.5cc
トマトピューレ	1.5cc
中濃ソース	3cc
濃い口しょうゆ	0.8cc
塩	少々
砂糖	2g



(作り方)

1. 米は水を入れて炊飯する
2. 豚肉は、衣をつけて揚げる
3. キャベツはざく切りにし、カレー粉+塩でゆでる
4. ソースの調味料を鍋に入れ煮立てる
5. 皿に入れたご飯の上に、ポイルキャベツ、とんかつをのせ、たれをかける

★ こぎつねご飯

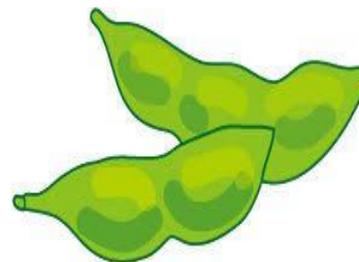
<材 料>

米	80g
薄口しょうゆ	4cc
鶏ひき肉	20g
油揚げ(薄切り)	6g
人参(千切り)	8g
砂糖	5g
濃口しょうゆ	6cc
料理酒	1cc
枝豆(豆のみ)	5g
塩	少々



<作り方>

- ① 米は、洗い醤油をいれ炊飯する
- ② 枝豆は、塩ゆでしておく
- ③ 油揚げは、(油切後) 2cm位の薄切りにしておく
- ④ 鍋に油を少し入れ鶏ひき肉を炒める。
- ⑤ 順に人参、油揚げを入れひたひた位の水を入れ、煮ていく。材料に火が通れば味付けをする。
- ⑥ 1>のご飯に、汁気を切った5>、2>を加えながら混ぜ合わせる。



★ 魚の焼き浸し

<材 料 一人分>

魚(さわら) 一切れ(50g)

ねぎ 8g

生姜 1g

酢 5cc

砂糖 2cc

濃口しょうゆ 3cc



<作り方>

- ① 魚は塩コショウしておく
- ② ねぎは小口切り、生姜はすりおろしておく
- ③ 魚を焼く(学校では、スチコンで蒸しながら焼き上げる)
- ④ 鍋に調味料を入れ、煮立ったらねぎとしょうが汁を加え煮立たせる
- ⑤ 3>の魚の上から、4>のたれをかける

* このたれは、鶏肉などにも使えるので多めに作って保存(冷蔵庫で2~3日)しておくと便利です



★ カラフル胡麻和え

<材 料 一人分>

小松菜 20g

太もやし 25g

人参 3g

しめじ 8g

とうもろこし(ホール) 10g

すりごま 1.5g

砂糖 1.2g

薄口しょうゆ 2cc



<作り方>

- ② 材料は食べやすい大きさに切る
- ② とうもろこしは生を使う場合は、ボイル後粒をとっておく(給食は冷凍使用)
- ③ お湯を沸かし、火が通りにくいものから順番にボイルしていく。(冷凍のとうもろこしを使う場合は1番にボイルする)
- ④ 材料に火が通れば、ざるに上げ冷ましておく
- ⑤ 4>に調味料、すりごまを混ぜ合わせる



★ 鶏の塩こうじ焼き

<材 料 一人分>

鶏むね肉 一切れ (50g)

塩こうじ 3g



<作り方>

- ① 鶏むね肉に塩こうじをからめ、しばらく冷蔵庫に入れておく
- ② 1) をオープン (又はオープントースター・フライパン) で、中まで火が通るまで焼く



★ 神大附特の焼きハンバーグ

<材 料 一人分>

牛ミンチ 25g

豚ミンチ 30g

塩コショウ 少々

たまご 0.1個

玉ねぎ 20g

れんこん 3g

パン粉 2g

ケチャップ 2cc

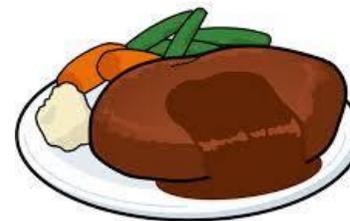
ウスターソース 6cc

砂糖 0.5g



<作り方>

- ① 玉ねぎ、れんこんはみじん切りにし炒める
 - ② 牛・豚ミンチ、1)、溶き卵、パン粉を混ぜ、小判型に丸め、フライパンで焼く
 - ③ ソースの調味料を混ぜ、少し加熱しておく
 - ④ 2)に3)のソースをかける
- * ハンバーグの中に、**レンコン**を入れています。(食物繊維をとりやすくしたり、肉のちじみを少なくします)



★ ほうとう汁

* ほうとうの麺は（平らな太い麺）普通のうどんを使用しています。

<材 料 一人分>

うどん	1/3玉
鶏肉（小さめに切る）	10g
かぼちゃ	30g
油揚げ	5g
しめじ	5g
白ネギ	3g
白みそ	3g
こうじ味噌	10g
だし汁	200cc



<作り方>

- ③ かぼちゃは、ワタを取り櫛形切、油揚げは、細切り、白ネギは、斜め切り、しめじは、洗いほぐしておく。
- ② だし汁に、1) の材料を煮えにくいものから入れていく。
- ③ 材料が柔らかくなれば、味噌を入れて味を整える。
- ④ うどんは、軽くゆで、3) の中に入れる。
ねぎは、後から入れても可。



新型コロナウイルスにより、学校が休校となりました。突然のことで皆さんも、びっくりしたことと思います。3月に予定しておりました、皆さんからのリクエスト給食。楽しみにしていた子供たちもいたかと思います。

そこで、少しですが、レシピ集としてまとめてみました。お家で、活用していただければ嬉しく思います。

長い長い休みですが、また新学期に元気に会えるのを楽しみにしています。

* 3月のリクエスト献立は、新学期に順に入れていきたいと思っています。楽しみにしてくださいね。

2020年3月19日

給食室 まつもと