



レシピ集 No.2

神戸大学附属特別支援学校

きゅうしょくしつ

- 1、キムタクご飯
- 2、チャイルドライス
- 3、ひじきスパゲティ
- 4、カレーうどん
- 5、鶏肉のホイル焼き
- 6、チンジャオロース
- 7、魚の味噌マヨネーズ焼き
- 8、鶏ささみの薬味漬け
- 9、田舎風スープ
- 10、汁ビーフン
- 11、海と畑のサラダ

献立名の横についている色は

- 主にご飯、麺料理
- 主に魚・肉料理
- 主に野菜料理（汁物含む）

* 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。

★ キムタクごはん

(材料 一人分)

- 米 80g
- 豚肉 20g
- 白菜キムチ 15g
- つぼ漬け 10g
- 青ネギ 3g
- すりごま 1g

- 醤油(濃) 2cc
- ごま油 1cc



★ キムチとたくあん(ツボ漬け)を使った混ぜご飯です。(キムたく…です)

案外、美味しいですよ！人気メニュー！

(作り方)

1. ねぎは、小口切り、豚肉は、1センチ幅にカット、キムチ、つぼ漬けはざく切りにする。
2. 米は、炊飯しておく
3. フライパンに、少量の油、ごま油を入れ豚肉を炒める。
4. 白菜キムチ、つぼ漬けを入れ、さらに炒めていく
5. 調味料を加え、すりごま、ねぎも加える。
6. 5) に、2) のご飯を加え、混ぜ合わせて完成。

★ チャイルドライス

(材料 一人分)

- 米 80g
- コンソメ 1g

- 人参 10g
- 粗挽きソーセージ 25g
- ベーコン 3g
- 玉ねぎ 20g
- コーン 10g
- グリンピース(冷) 3g
- クッキングチーズ 5g

- バター 2g
- 塩コショウ 少々



★ 白いご飯を使う場合は、材料をコンソメで味付けしてからご飯と混ぜ合わせてくださいね。

(作り方)

1. 米は、コンソメを入れて炊いておく
2. ウインナーは輪切り、玉ねぎ、人参、ベーコンは粗みじんにする
3. グリンピースは、軽くボイル、コーンは、缶汁をきっておく
4. 油少々入れたフライパンで2)を炒めていく
5. 火が通れば、3)、バター、チーズを加え炒める
6. 5)に1)を加え、混ぜ合わせる。塩コショウで味を整える

★ ひじきスパゲティ

(材料 一人分)

- スパゲティ 40g
- 鶏コマ切れ 20g
- 芽ひじき(乾) 3g
- 油揚げ 5g
- 人 参 10g
- インゲン 10g
- 平 天 10g
- 玉ねぎ 30g



- 醤油 6cc
- 砂糖 2g
- だし汁 200cc程度

(作り方)

1. 人参は千切り、玉ねぎはくし形切り、他は食べやすい大きさに切る。
2. 水で戻したひじきを煮ていく。
3. ひじきが煮えたところに、鶏肉、玉ねぎ以外の他の材料を順番に入れ、だし汁を加えしばらく煮ていく(材料が少しかぶるくらいのだし汁)
4. 3) が煮えたところに、調味する(少し濃いめの味付け)
5. スパゲティを既定の時間ボイルする
6. 玉ねぎを炒め、4) を汁ごと入れ、スパゲティを加えて混ぜ合わせる

★ カレーうどん

(材料 一人分)

- うどん 1/2~1玉
- 豚ロース 20g
- 玉ねぎ 50g
- 人参 5g
- グリーンピース 5g
- だし汁 200cc
- カレー粉 0.5g
- 砂 糖 1g
- (薄)醤油 5cc
- みりん 1cc
- 片栗粉 3g



★ カレーの後の鍋にだし汁を入れても作れます。その場合は、材料は、ほぐしながら、だし汁で煮た後、調味、水溶き片栗の順になります。豚肉を炒めるよりも、少しあっさりしています。

(作り方)

1. 材料は、食べやすい大きさに切る
2. 鍋に油少々入れ、豚肉を炒めていく。
3. 順に、グリーンピース以外の材料を入れ軽く炒める
4. だし汁を加え煮ていく。グリーンピースは軽くボイルしておく
5. 材料が煮えたら、調味料を入れて、味を整え、水とき片栗粉を入れてとろみをつける。グリーンピースも加える
6. ゆでたうどんに、上から5) をかける。

★ 鶏肉のホイル焼き

(材料 一人分)

鶏肉 (30g×2個)	60g
味噌	3g
砂糖	1g
濃口醤油	0.5cc
料理酒	0.5cc
玉ねぎ	20g
コーン (冷)	5g

アルミホイル (カップ)



★ 鶏肉は、一口大です。材料を全て袋に入れて、もみもみして、焼くだけなので、子どもさんと一緒に出来るかもしれませんね

(作り方)

1. 玉ねぎはスライスに切る
 2. 袋又はボールにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、しばらく置いておく
 3. オープンを180度にあたためておく
 4. 2) をアルミホイルに敷き詰め、オーブンで20分焼く
- * 玉ねぎ、コーンは焦げやすいので、アルミの下部にいれ、その上から鶏肉をのせたほうが良いですよ。

★ チンジャオロース

<材 料>

豚 肉	40g
油	少々
ピーマン	10g
たけのこ	20g
ね ぎ	5g
にんにく	1g
生 姜	1g
濃口しょうゆ	2cc
みりん	1cc
砂 糖	1g
オイスターソース	1cc
片栗粉	1g



★ みじん切りにしたり、細切りにしたり切る作業は、大変ですが、切っておけば、子どもと一緒に、ホットプレートでもできます。水溶き片栗粉を入れるときは、だまになりやすいので注意してくださいね

<作り方>

1. にんにく、生姜はみじん切りにする
2. 他の材料は、細切りにする
3. 油を入れたフライパンで豚肉を炒めていく
4. 次に火が通りにくい材料から順に加えて炒めていく
5. 調味料を入れ、味を調べ、水溶き片栗粉を全体に入れていく

★ 魚の味噌マヨネーズ焼き

<材 料 一人分>

魚(さわら)	一切れ(50g)
料理酒	少々
味噌	2g
マヨネーズ	2.5g
粉チーズ	1g
パセリ(又ドライパセリ)	1g(0,3)



★ 上からめる味噌マヨネーズは、他の材料(鶏肉など)にも使えますので、作ってみて下さいね。



<作り方>

- 1、 魚は、酒を少しふっておく
- 2、 味噌、マヨネーズ、チーズ、パセリを混ぜ合わせておく
- 3、 魚を焼く
- 4、 魚が焼けたら、2)を上にも塗り、再度、焦げ目が少しできるくらい焼いていく

★ 鶏ささみの薬味漬け

<材 料 一人分>

ささみ	1本
料理酒	少々
片栗粉	3g
揚げ油	
ねぎ	3g
生姜	0.5g
酢	3cc
濃い口醤油	4cc
砂糖	2g
ごま油	0.5cc



★ フライパンでもできますよ!!
フライパンに多めの油を入れ、片栗をまぶしたささみを焼いていきます。加熱出来たら、3)のたれをフライパンに入れすぐに蓋をしてたれを絡めて完成! 油が多すぎる場合は、油切りしてからたれを絡めてください。

<作り方>

- 1、 ささみに酒少々ふり、片栗粉を軽くまぶし、油で揚げる
- 2、 ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
- 3、 ねぎ、しょうが汁、調味料を合わせ、火を通しておく
- 4、 1)の上から3)のたれをかける

★ 田舎風スープ

<材 料 一人分>

じゃがいも	40g
玉ねぎ	30g
人 参	5g
コーン	10g
キャベツ	30g
ベーコン	5g
グリーンピース	5g

コンソメ	3g
バター	2g



★ 余っている野菜活用も！！
他に余っている野菜を入れてもいいですよ。コトコトと、野菜を柔らかく煮てうま味をだして食べてみてくださいね。

<作り方>

- 1、じゃがいもは、一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、キャベツはざく切り、ベーコンは1センチ幅の千切りにする
- 2、グリーンピースは、茹で戻しておく
- 3、鍋に油少々入れてベーコンを炒めグリーンピース以外の材料を入れ水を入れ柔らかくなるまで煮ていく
- 4、やわらかくなれば、コンソメで調味し、グリーンピース、香りづけにバターを入れて完成。

★ 汁ビーフン

<材 料 一人分>

豚 肉	10g
むきエビ	10g
白 菜	30g
人 参	5g
もやし	10g
干し椎茸	1g
ビーフン	8g

薄口しょうゆ	5cc
だし汁	200cc
ごま油	1cc



★ 給食のビーフンは、少し太めの麺を使っています。火の通りも早いので、最後方に入れても大丈夫です。もやしのシャキシャキ感を出したい場合は、もやしも最後に入れてくださいね。

<作り方>

- 1、干し椎茸は湯戻し後、細切り、白菜はざく切り、他の材料も食べやすい大きさに切る。
- 2、むきエビには、酒少々降しておく
- 3、ビーフンは、水につけざるにあげておく
- 4、鍋に油少々入れ、豚肉を炒めていく。だし汁+干し椎茸の戻し汁をいれ、他の材料も順に入れて煮ていく
- 5、材料がやわらかくなれば、3)のビーフンを入れる
- 6、ビーフンがやわらかくなれば、調味し完成！

★ 海と畑のサラダ

<材 料 一人分>

キャベツ	15g
シーチキン	10g
人 参	8g
コーン	5g
芽ひじき	1g

フレンチドレッシング

適量




★ 給食では、材料を全てポイルし、冷まして混ぜ合わせ、提供しています。材料をポイルする場合は、キャベツは、少し大きめに切ってくださいね。



<作り方>

- 1、 芽ひじきは、水もどしし、ポイルしてザルにあげておく
- 2、 キャベツ、人参は千切り、コーンも軽くポイルする。
- 3、 シーチキンは、油切りしておく
- 4、 1)～3)を彩りよく器にいれ、ドレッシングをかける

新型コロナウイルスにより、休校が延長されました。食事の面においても、ご家庭では苦労されていると思います。

そこで、少しでも、第2弾のレシピ集として、発行させていただきます。今回は、メニューの中で、人気のあるもの、作り方が簡単なものをのせさせていただきました。料理に  の印をつけています。3つの色から一つずつチョイスして作っていただければバランスも良くなります。お家で、活用していただければ嬉しく思います。

まだまだ、休みが続きます。規則正しい生活を心がけて、調理も楽しく、子どもさんが出来る作業は一緒にとやり方にも変化をつけて作っていただければと思います。

大変ではありますがもう少し、もう少し、お家での生活を一緒に乗り切りましょう。

2020年4月30日

給食室 まつもと