

## 《主食》 れんこんピラフ



佐倉市産のれんこんを使った洋風ピラフです。

### ▶材料（4人分）

|         |             |
|---------|-------------|
| れんこん    | 100g（小1個）   |
| にんじん    | 30g（中1/3本）  |
| たまねぎ    | 100g（中1/2本） |
| パセリ     | 適量          |
| ベーコン    | 40g（2枚）     |
| バター     | 小さじ1        |
| ★粉末コンソメ | 小さじ1        |
| ★塩      | 小さじ1/2      |
| ★こしょう   | 少々          |
| ★白ワイン   | 小さじ1        |
| ★しょうゆ   | 小さじ1弱       |
| ご飯      | 茶碗4～5杯      |

### ▶作り方

- ① れんこんは小さめのいちょう切り、にんじん、たまねぎ、パセリはみじん切り、ベーコンは細めの短冊切りにする。
- ② バターでベーコン、にんじん、たまねぎ、れんこんの順に炒め、れんこんに火が通ったら★で味付けし、パセリを加える。
- ③ 温かいご飯に②を混ぜる。

## 《主食》 そぼろ牛丼



切り干し大根の甘みと食感を生かして、牛丼にカルシウムや食物せんいなどの栄養もプラス。

### ▶材料（4人分）

|        |      |
|--------|------|
| 切り干し大根 | 20g  |
| にんじん   | 30g  |
| たまねぎ   | 50g  |
| 牛ももひき肉 | 200g |
| ★砂糖    | 小さじ2 |
| ★酒     | 大さじ1 |
| ★しょうゆ  | 大さじ1 |
| ★みりん   | 小さじ2 |
| 片栗粉    | 適宜   |
| 七味唐辛子  | お好みで |

### ▶作り方

- ① 切り干し大根は、洗ってぬるま湯でもどしておく。
- ② にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
- ③ ①の大根がもどいたら、細かく刻む。
- ④ ★の調味料で、牛肉をほぐしながら、炒め煮る。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、切り干し大根を加え、さらに煮る。（切り干し大根から甘みが出るので、砂糖の量は加減する。）
- ⑥ 溶いた片栗粉でとろみをつける。好みで七味唐辛子をふる。

## 《主食》 たこめし



コリコリした歯ごたえのたこと、煮汁が染み込んだごはんがよく合います。

### ▶材料（4人分）

|       |          |
|-------|----------|
| 米     | 1.5合     |
| ★しょうゆ | 小さじ2     |
| ★酒    | 小さじ1と1/2 |
| ゆでだこ  | 100g     |
| にんじん  | 1/3本     |
| 根しょうが | 小1/2片    |
| 小松菜   | 1/3束     |
| ●しょうゆ | 小さじ2     |
| ●酒    | 小さじ1と1/2 |
| ●みりん  | 小さじ1     |

### ▶作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器の1.5合の目盛りに合わせて水を入れ、★を加えて炊く。
- ② ゆでだこをたべやすい厚さに切り、さっとゆでる。（※煮るとたこは小さくなります。）
- ③ にんじんはいちょう切りにして、さっとゆでる。
- ④ 根しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ 小松菜をゆでて、みじん切りにする。
- ⑥ ●を煮立て、ゆでだこ、にんじん、根しょうがを入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ⑦ 炊きあがったごはん⑥を混ぜ、最後に⑤の小松菜も混ぜる。

## 《主食》 タコライス



沖縄県の料理「タコライス」を給食用にアレンジしました。

### ▶材料（4人分）

|           |            |
|-----------|------------|
| たまねぎ      | 小1個（大1/2個） |
| ピーマン      | 1個         |
| ニンニク      | 少々         |
| ワンタンの皮    | 4枚         |
| サラダ油      | 少々         |
| 鶏ひき肉      | 180g       |
| ★ウスターソース  | 大さじ1弱      |
| ★トマトケチャップ | 大さじ2       |
| ★チリパウダー   | 少々         |
| ★塩・こしょう   | 少々         |
| ★赤ワイン     | 小さじ1       |
| ひよこ豆水煮    | 20g        |
| ご飯        | 4膳         |
| スライスチーズ   | 1～2枚       |
| ミニトマト     | 4個         |

### ▶作り方

- ① たまねぎ、ピーマン、ニンニクはみじん切りにする。
- ② ワンタンの皮は1枚を1/4に切り、分量外の油で揚げておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを入れて香りを出す、
- ④ ③に豚ひき肉とたまねぎを入れて炒める。
- ⑤ 火が通ったら★を入れ、煮立ったらひよこ豆を加える。
- ⑥ 彩りでピーマンを加え、味を調える。
- ⑦ お皿にご飯を盛り、上から⑥をかける。
- ⑧ 食べやすく切ったチーズとトマト、揚げたワンタンの皮をトッピングして出来上がり。

## 《主食》 鶏ニラ丼



子どもたちの大好きな唐揚げを甘辛く味付けて、ごはんのにのせました。

### ▶材料（4人分）

|         |          |
|---------|----------|
| 鶏ムネ肉    | 120g     |
| ●酒      | 小さじ1     |
| ●こしょう   | 少々       |
| ●ニンニク   | 1片       |
| 小麦粉     | 大さじ2     |
| 片栗粉     | 大さじ2     |
| サラダ油    | 適宜       |
| にんじん    | 中1/4本    |
| しょうが    | 1片       |
| たまねぎ    | 中1/2個    |
| ニラ      | 1束       |
| ごま油     | 小さじ1/2   |
| ★水      | 80ml     |
| ★きび砂糖   | 大さじ1と1/2 |
| ★しょうゆ   | 大さじ1     |
| ★コチュジャン | 適宜       |
| 片栗粉     | 小さじ1     |

### ▶作り方

- ① 鶏肉は細切りに、ニンニクはすりおろして●で下味を付ける。
- ② ①に小麦粉と片栗粉を混ぜた粉をまぶして揚げる。
- ③ にんじんは千切り、しょうがはみじん切りにする。たまねぎは細切り、ニラは2cmに切る。
- ④ ごま油でしょうが、にんじん、たまねぎの順に炒め、水を入れる。
- ⑤ にんじんに火が通ったら、★を混ぜる。
- ⑥ ②の肉を合わせ、ニラを入れてさっと煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れて仕上げる。

## 《主菜》 いかの更紗揚げ



カレー味で食べやすい味付です。肉や魚に替えてアレンジも。

### ▶材料（4人分）

|       |        |
|-------|--------|
| いか    | 4切れ    |
| ★しょうが | 1かけ    |
| ★しょうゆ | 小さじ2   |
| ★酒    | 小さじ1/2 |
| 片栗粉   | 大さじ4   |
| カレー粉  | 小さじ1/2 |
| 揚げ油   | 適量     |

### ▶作り方

- ① いかは格子状に切れ目を入れ、しょうがはすりおろす。
- ② いかを★の調味料に漬け込む。
- ③ ②の水気を切り、片栗粉とカレー粉をまぶして170℃の油で4～5分揚げる。

## 《主菜》 コーンフ레이크チキン



油で揚げていないので、ボリュームはそのままでヘルシーです。

### ▶材料（4人分）

|          |        |
|----------|--------|
| 鶏もも肉     | 240g   |
| ★酢       | 小さじ2   |
| ★しょうゆ    | 大さじ1/2 |
| ★マヨネーズ   | 大さじ2   |
| コーンフ레이크  | 24g    |
| パン粉      | 16g    |
| パルメザンチーズ | 大さじ2   |

### ▶作り方

- ① 鶏肉を4等分に切る。
- ② ★の調味料に鶏肉を漬け込む。
- ③ 細かく砕いたコーンフ레이크とパン粉、パルメザンチーズを混ぜて衣を作る。
- ④ ②の肉に、③の衣を付ける。
- ⑤ 天板に④の肉を並べ、180℃に温めたオーブンで15～20分焼く。

## 《主菜》ポークビーンズ



栄養満点な豆！トマトベースでおいしく食べることができます。

### ▶材料（4人分）

|             |          |
|-------------|----------|
| 白大福豆        | 90g      |
| 豚肩肉         | 150g     |
| 塩・こしょう      | 少々       |
| 人参          | 中1／2本    |
| 玉ねぎ・ジャガイモ   | 各1個      |
| ベーコン        | 1枚       |
| にんにく        | 1かけ      |
| サラダ油        | 大さじ1     |
| トマト缶        | 1／2缶     |
| ★ケチャップ      | 大さじ4     |
| ★中濃ソース      | 大さじ1・1/2 |
| ★砂糖・しょうゆ    | 各小さじ1    |
| ★塩・パプリカ・コソウ | 少々       |
| 生クリーム・粉チーズ  | 各小さじ1強   |

### ▶作り方

- ① 白大福豆はさっと洗い、半日ほど水につけてから固めにゆでる。ゆで汁をとっておく。  
（缶詰や冷凍、ドライパックの豆など使用の場合、ゆで汁はなくてもOK。別の豆でもOK。）
- ② 豚肉は角切りにし、塩・こしょうで下味をつける。人参→いちょう切り、にんにく→みじん切り、玉ねぎ・ジャガイモ→角切り、ベーコン→1cmに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくで香りを出す。豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参の順に炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ひたひたになるまで①のゆで汁と、水を加える。ジャガイモを入れる。
- ⑤ ジャガイモがやわらかくなったら①の豆とつぶしたトマト缶を入れ煮る。★で味付けをする。
- ⑥ 粉チーズと生クリームを入れて出来上がり。



## 《主菜》豆腐の変わり揚げ



豆腐を使ったヘルシーメニューです。枝豆を入れてがんもどき風にしても。

### ▶材料（4人分）

|        |          |
|--------|----------|
| 木綿豆腐   | 1/2丁     |
| 長ねぎ    | 長さ6cm    |
| にんじん   | 長さ1.5cm  |
| 芽ひじき   | 小さじ1強    |
| おから    | 30g      |
| 鶏ももひき肉 | 50g      |
| 鶏卵     | 1/3個     |
| 片栗粉    | 大さじ1と1/2 |
| ★食塩    | 小さじ1/3   |
| ★しょうゆ  | 小さじ2/3   |
| 揚げ油    |          |

### ▶作り方

- ① 木綿豆腐は重石をするか電子レンジにかけて水切する。
- ② 長ねぎは小口薄切り、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 他の材料と★の調味料も一緒にボウルに入れ、よく混ぜる。
- ④ ③を4等分して小判型に成形したら170℃の油で7分ほど、きつね色にふわっとなるまで揚げる。

## 《主菜》 鶏肉の BBQ 焼き



りんごや薬味の効いたしょうゆベースのソースで、ご飯がすすみます。

### ▶材料（4人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| 鶏もも肉（皮なし） | 300g   |
| ★しょうが     | 小さじ1   |
| ★しょうゆ     | 小さじ2   |
| ★酒        | 小さじ1   |
| ◎すりおろしりんご | 1/6 個分 |
| ◎しょうゆ     | 大さじ1   |
| ◎酒        | 大さじ1   |
| ◎砂糖       | 小さじ1   |
| ◎長ねぎ      | 10cm   |
| ◎しょうが     | 小1かけ   |
| ◎にんにく     | 小1かけ   |
| ◎レモン汁     | 小さじ1   |

### ▶作り方

- ① 鶏肉は 1/4 に切り分け、★に漬け込む。
- ② りんごは 1/6 に切り、皮をむき、すりおろす。  
レモン汁の量は好みに調節する。
- ③ ◎の長ねぎをみじん切りにし、にんにく、しょうがは細かく刻む。◎をすべて混ぜ、軽く火にかけて BBQ ソースを作る。
- ④ 鶏肉は 200℃に熱したオーブンで 15 分程焼く。  
焼けたら③の BBQ ソースをかける。

## 《副菜》 ひじきのカレー煮

和食の定番、ひじきの煮物をカレー風味に仕上げました。



### ▶材料（4人分）

|          |          |
|----------|----------|
| 豚もも肉小間切れ | 60g      |
| 酒        | 大さじ1     |
| たまねぎ     | 1/2個     |
| にんじん     | 1/4本     |
| 芽ひじき（乾燥） | 5～10g    |
| サラダ油     | 適量       |
| かつおだし汁   | 200ml    |
| ★しょうゆ    | 小さじ2     |
| ★ケチャップ   | 大さじ1     |
| ★砂糖      | 大さじ1と1/2 |
| ★カレー粉    | 1g程度     |
| むぎ枝豆     | 適量       |

### ▶作り方

- ① 豚もも肉は酒で下味をつけておく。
- ② たまねぎはスライス、にんじんはせん切りにしておく。ひじきは水か湯で戻しておく。
- ③ 鍋に油を引き、①を炒め、火が通ったらたまねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③にひじきを加えて軽く炒めたら、だし汁を加える。このとき水加減に注意する。（ひたひたより少なめくらいがちょうどよい）
- ⑤ 少し煮込んだら、★を加えて味を調える。
- ⑥ 最後に枝豆を加えて出来上がり。

## 《副菜》 ひじきのマリネ

給食の人気メニュー。多めに作って、お弁当のおかずにアレンジ。



### ▶材料（4人分）

干しひじき

にんじん

●水

●しょうゆ

●酒

きゅうり

ロースハム

★しょうゆ

★酢

★塩

★砂糖

★こしょう

★サラダ油

### ▶作り方

- ① 干しひじきをたっぷりの水で戻しておく。
- ② にんじんは千切りに切る。
- ③ ①と②を●の調味料で煮る。その後冷ましておく。
- ④ きゅうり、ハムを千切りにする。
- ⑤ ★の調味料をボールに入れ、よく混ぜる（ドレッシングになる）。
- ⑥ ⑤に③、きゅうり、ハムを入れて良く和えたら出来上がり。

## 《副菜》いかくんサラダ



「いかのくん製」のうま味が、おいしいサラダのドレッシングになります。

### ▶材料（4人分）

|        |           |
|--------|-----------|
| いかのくん製 | 40g       |
| きゅうり   | 1本        |
| 人参     | 25g(2cm位) |
| かぶ(根)  | 小1個と1/2個  |
| ★砂糖    | 小さじ1/3    |
| ★米酢    | 大さじ1と1/3  |
| ★サラダ油  | 大さじ1      |
| ★塩     | 小さじ1/2    |

### ▶作り方

- ① いかのくん製を、1/2～1/3の大きさに切る。
- ② ★の調味料を混ぜ、①を漬けておく。  
(漬けておくことで、いかのうま味がドレッシングにいかのうま味が出ます。)
- ③ きゅうり→輪切り、人参→千切り(いちょう切りでも)、かぶ→いちょう切りにする。
- ④ ③をさっとゆでて、水気を切る。
- ⑤ ②と④をあわせて出来上がり。

## 《副菜》 切り干し大根のサラダ



日本の伝統食材、「買い置き保存可能な乾物」を使ったサラダです。

### ▶材料（4人分）

|        |        |
|--------|--------|
| 切り干し大根 | 10g    |
| きゅうり   | 1/2本   |
| キャベツ   | 2～3枚   |
| にんじん   | 30g    |
| ロースハム  | 1枚     |
| ★しょうゆ  | 大さじ1   |
| ★酢     | 大さじ4/5 |
| ★サラダ油  | 大さじ1/2 |
| ★三温糖   | 大さじ3/4 |

### ▶作り方

- ① 切り干し大根は水で洗い、戻し、さっとゆでてから冷ましておく。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツ、にんじん、ロースハムは千切りにし、さっとゆでて水にとり冷やし、絞っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、よく混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①の切り干し大根と②の野菜の水気を切り、ドレッシングであえる。

## 《副菜》 トマトサラダ



トマトの酸味とはちみつがほどよくマッチ。  
佐倉産の美味しいトマトをたくさん食べてほしい。

### ▶材料（4人分）

|        |          |
|--------|----------|
| トマト    | 中 1 個    |
| きゅうり   | 1 本      |
| たまねぎ   | 1 / 2 個  |
| ★酢     | 200 g    |
| ★酒     | 小さじ1     |
| ★サラダ油  | 大さじ1 / 2 |
| ★はちみつ  | 小さじ1 / 2 |
| 塩・こしょう | 適量       |

### ▶作り方

- ① トマトはくし切りにする。きゅうりは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② ★を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ ②にたまねぎ、きゅうりを加えてあえる。
- ④ お皿にトマトを並べ、③をかける。

## 《おやつ》お麩ラスク



日本の伝統食材で作る新感覚のサクサクおやつです。

### ▶材料（4人分）

|        |         |
|--------|---------|
| 焼き麩    | 15g     |
| バター    | 大さじ 1/2 |
| サラダ油   | 大さじ 1/2 |
| グラニュー糖 | 大さじ 1   |

### ▶作り方

- ① バターを耐熱容器に入れてレンジで溶かす。サラダ油と混ぜる。
- ② お麩をボウルに入れて①を回しかけ、混ぜる。
- ③ グラニュー糖を加えてまぶす。
- ④ オーブンの天板にクッキングシートを敷き、お麩を並べる。ボウルに残ったグラニュー糖も上からかけて、170℃のオーブンで10分ほど焼く。  
\*焦げないように注意してフライパンで焼いて作ることもできます。