



♪レシピ紹介①♪

★じゃがいもと

ウインナーの炒めもの (2～3人分)



材 料	分 量	作 り 方
じゃがいも	2個 (200g～300g)	① じゃがいもは、皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② 水でさっとさらし、耐熱用の容器で約5分間加熱する。(600W) ③ フライパンに油を引き、ウインナーを色よく炒め、②のじゃがいもを加える。 ④ 塩こしょう、コンソメで味をつける。
ウインナー	4本	
油	適量	
塩・こしょう	少々	
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	

※カレー粉を加えるとまた違った味になります！

★ピーマンと

ちくわの炒めもの (3～4人分)



材 料	分 量	作 り 方
ピーマン	4個	①ピーマンを半分にして、横にスライスする。(固めに仕上げたい場合は、縦にスライスする。) ②ちくわは、少し斜めに切る。 ③油で、ちくわとピーマンを炒め、焼肉のたれをからめる。
ちくわ	2本	
焼肉のたれ	適量	
油	適量	

※子どもが苦手なピーマンを、焼肉のたれでからめてみました！



♪レシピ紹介②♪

★ねばっこ和え (2人分)



材 料	分 量	作 り 方
納豆(粒) 納豆(ひき割り) おくら たれ	1パック 1パック 4本 2袋	①おくらを、さっとゆでる。 ②ゆでたおくらを、薄くスライスをする。 ③納豆と付属のたれを混ぜる。

※納豆単品に野菜をプラス！納豆は、骨を強くします!(^)!

★高菜と ツナの炒めもの (3~4人分)



材 料	分 量	作 り 方
刻み高菜漬け ツナ さとう (濃)しょうゆ 酒	1/2袋(150g) 1缶(70g) 小さじ1 小さじ1 大さじ1	①ツナと高菜漬けを炒める。 ②酒をまぶし炒め、さとうとしょうゆを加えてさらに炒める。

※ツナを、豚ひき肉や鶏ひき肉に変えてもおいしいです！
ご飯の上に乗せて、のりで巻くのもおすすめです(*^^*)



♪ レシピ紹介③ ♪

★小松菜のじゃこ炒め

(4~5人分)



材 料	分 量	作 り 方
小松菜	1袋	①小松菜を、2cmに切る。
油揚げ	2枚	②油揚げにお湯をかけて、半分に切り、薄くスライスする。
ちりめんじゃこ	20g	③フライパンに油をひいて、ちりめんをカリッとするまで炒める。
油	適量	④小松菜と油揚げを加えて炒める。
めんつゆ (ストレート)	大さじ2 小さじ1	⑤めんつゆで味をつける。
ごま油		⑥仕上げにごま油をかける。

※小松菜とちりめんじゃこで、カルシウム強化！

★コーンスープ

(2人分)



材 料	分 量	作 り 方
コーン(粒)	60g	①鍋に水と牛乳、コーンとクリームコーンを入れて火にかける。
クリームコーン	150g	②コンソメと塩こしょうで味を整える。
ねぎ	少量	③最後にねぎをトッピングする。
牛乳	1/2カップ	
水	1/2カップ	
コンソメ	小2/3	
塩こしょう	少々	

※牛乳の代わりに、豆乳でもおいしいです(^-^)



♪レシピ紹介④♪

★小魚のアーモンド和え (3~4人分)



材 料	分 量	作 り 方
かえり煮干し	30g	①オーブントースターにクッキングシートを 引き、その上にかえり煮干しとアーモンド をのせる。 ②2分ほど加熱する。 ③さとう・みりん・しょうゆを鍋に入れ、 とろみがつくまでさっと加熱する。 ④煮干しとアーモンド、ごまを③のたれと からめる。
アーモンド スライス	20g	
白ごま	大さじ1	
さとう	大さじ1	
みりん	大さじ1	
(濃)しょうゆ	大さじ1	

※トースターを使って時短料理！（焦げに注意）ざくざくとした触感がおいしいです♪

★豆腐のステーキ (2人分)



材 料	分 量	作 り 方
木綿豆腐	1/2丁	①豆腐パックの水を除き、しばらく冷蔵庫 に保管する。 （水抜きを急ぐ時には、レンジで加熱する。） ②水抜きした豆腐に小麦粉をまぶして、フライ パンに油をひいて、両面を焼く。 ③ねぎと調味料をふり入れ、さっと加熱する。
小麦粉	適量	
油	適量	
めんつゆ (ストレート)	大さじ1	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	



♪レシピ紹介⑤♪

★レンジで簡単♪♪♪

にんじんしりしり

(3~4人分)



材 料	分 量	作 り 方
にんじん	1本	①にんじんをせん切りにする。 ②耐熱容器ににんじんを入れて少量の水を入れて、600Wで4分加熱する。 ③溶き卵の中に、酒と白だし、しょうゆを入れる。それを②の中に入れて、混ぜる。 ④600Wで4分加熱する。 ⑤ごまとごま油、かつお節を混ぜる。
たまご	2個	
酒	大さじ1	
白だし	小さじ1	
(薄)しょうゆ	大さじ1/2	
ごま	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
かつお節	小袋1パック	

※コンロを使わずに料理できます。お弁当のおかずにも大活躍します！

★もやしと

かまぼこのさっと炒め

(4人分)



材 料	分 量	作 り 方
もやし	2袋	①フライパンに油をひき、もやしと揚げかまぼこを炒める。 ②さとうと白だして味をつける。
揚げかまぼこ	2枚	
さとう	ひとつまみ	
白だし	大さじ1	
油	適量	

※もやしは、時短の味方！価格も魅力です、シャキッとした食感もいいですね。

♪ 給食のおすすめレシピ ♪



★高野豆腐のそぼろあんかけ（3～4人分）

材 料	分 量	作 り 方
高野豆腐	2枚	①高野豆腐は、水に戻して、軽めにぎゅっとしぼり、ころころ状に切る。 ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ③たまねぎを薄くスライスし、にんじんは、せん切りする。 ④いんげんは、下ゆでし、2cm幅に切る。 ⑤フライパンに油を引き、ひき肉を炒め、たまねぎ、にんじんの順に炒める。 ⑥⑤に水を入れ、さとう、(濃)しょうゆ、塩、みりんを入れる。 ⑦いんげんを入れて、水溶きでんぷんでとろみをつける。 ⑧揚げた高野豆腐に④のあんをかける。
片栗粉	適量	
揚げ油		
豚ひき肉	40g	
たまねぎ	1/5玉 (40g)	
にんじん	1/4本 (40g)	
いんげん	15g	
油	適量	
〔(濃) しょうゆ	小さじ2	
さとう	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
みりん	小さじ1/3	
水	50 cc	
でんぷん	小さじ1弱	

★豆腐入りミートローフ（3～4人分）

材 料	分 量	作 り 方
合挽き肉	200 g	①玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。 ②肉と卵、豆腐、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、パン粉、酒、塩こしょう、ナツメグをすべてよく混ぜ合わせる。 ③天板にクッキングシートを引き、②をのせて四角の形に広げ、230℃で18分焼く。(給食センターでは、少しスチームをかけながら焼いています。火加減は、ご家庭のオーブンに合わせて調整をお願いします。) ④③を食べやすい大きさに切る。 ⑤トマトケチャップとソース、水をさっと火にかけて混ぜ合わせてたれを作る。 ⑥切ったミートローフに⑤で作ったたれをかける。
卵	50g	
豆腐	50g	
玉ねぎ	30g	
にんじん	20g	
(冷) グリーンピース	15g	
パン粉	5g	
酒	小さじ1/2	
塩	2g	
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
トマトケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	小さじ1と1/2	
水	小さじ2	

※ハンバーグとして、丸めてフライパンで焼いてもOK☆