

【きのこのカレーライス】

材料 (ルー4人分)

- ・豚もも肉 100g
- ・しょうが 2g
- ・にんにく 2g
- ・たまねぎ 160g (約 1 個)
- ・じゃがいも 160g (約 1 個)
- ・にんじん 80g (約 1/2 本)
- ・しめじ 40g
- ・マッシュルーム 40g
- ・エリンギ 40g
- ・ガラスープ (水) 400g

- ・サラダ油 大さじ 1
- ・薄力粉 大さじ 1
- ・カレー粉 小さじ 1/2
- ・サラダ油 小さじ 1
- ・トマトピューレ 大さじ 1
- ・ケチャップ 大さじ 1
- ・ウスターソース 大さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・塩・こしょう 少々
- ・ローリエ・ナツメグ 少々

※給食では、豚ガラや鶏ガラ
で出汁をとるので、
塩分は控えめにしています。
ご家庭で顆粒調味料などを
使って、水で作る場合は、
塩分調整をしてください。



作り方

- ① 野菜を切っておく。
- ② ☆の材料でルーを作る。
 - ❶フライパンに☆の材料を入れ、弱火にかける。
 - ❷焦げないようにかき混ぜ続ける。
 - ❸全体がしっとりとなめらかな状態になったら別皿に移す。
- ③ 肉・しょうが・にんにく・たまねぎ・きのこを炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしたら、じゃがいも・にんじんを加え軽く炒める。
- ⑤ ガラスープを加え、野菜に箸が通るまで煮込み、★の調味料で味付け。
- ⑥ かき混ぜながら、ルーを少しずつ入れ、とろみがついたら完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

ルー作りは、手間がかかりますが、
きのこのうま味「グアニル酸」と相まって
市販のルーには出せない、やさしい味わいに！
お時間がある時にチャレンジしてみてください。

みそ 【味噌ラーメン】

材料 (4人分)

- ・中華麺 600g
- ・豚ひき肉 60g
- ・しょうが 1g
- ・にんにく 2g
- ・にんじん 40g (約 1/3 本)
- ・もやし 100g
- ・にら 40g (約 10 本)
- ・コーン 20g
- ・ながねぎ 40g (約 1/3 本)
- ・ガラスープ (水) 500g

※給食では、豚ガラや鶏ガラから出汁をとるので、
塩分は控えめにしています。ご家庭で顆粒調味料などを
使って、水で作る場合は、塩分調整をしてください。

- ・赤味噌 大さじ 3
 - ・豆板醤 少々
 - ・甜麺醤 小さじ 1
- ★

作り方

- ① 野菜を切っておく。
- ② フライパンに油 (分量外) をひき、しょうが・にんにく・豚ひき肉を炒める。
- ③ ②に、にんじんを加えて少し炒めたら、ガラスープと他の野菜を全て加えてひと煮立ち。
- ④ ★の調味料で味付け、盛り付けたら完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
最近、簡単に汁をとることができる市販品もあるようです。
この機会に、お子様と一緒に汁をとってみるのも楽しいかもしれません。
おいしくて減塩にもなって一石二鳥です！

ユウリンチー 【油淋鶏】

さいりょう 材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 50g (4枚)
 - ・酒 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・しょうが 1g
 - ・にんにく 2g
 - ・片栗粉 適量
 - ・揚げ油 適量
- } ☆

- ・ながねぎ 20g (約 1/4本)
 - ・しょうが 1g
 - ・三温糖 大さじ1
(↳上白糖でも◎)
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・水 80g
- } ★

つくろ 作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにしておく。
- ② 袋等に鶏肉と☆を入れて軽く揉み、そのまま1時間程つけておく。
- ③ ★を鍋等に入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。
- ④ ②に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ 揚げた肉に、③のタレをかけたら完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

レシピを切望する声が多かった
人気メニューです！
市販のから揚げに、
このタレをかけるだけでも
ガラッとイメージが変わるので
オススメです！

【こぎつねごはん】

材料 (2合分)

- ・精白米 150g (2合)
- ・酒 小さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・水 炊飯器の目盛通りでOK



- ・豚ひき肉 20g
- ・しょうが 1g
- ・油あげ 30g
- ・三温糖 小さじ 1/2

(↑上白糖でも◎)

- ・みりん 小さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・塩 少々



作り方

- ① ☆の材料を全て炊飯器に入れ、通常モードで炊く。
- ② フライパンに油（分量外）をひき、しょうが・豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 短冊切りにした油揚げ・★の調味料を加えて煮つける。
- ④ 炊けたごはんに③を混ぜ込んだら完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

ごはん、ほんのり味と香りを付けておくことで、混ぜ込みでも、味のムラが気にならなくなります。和食の混ぜご飯の中でも、人気があるメニューなので、ぜひご家庭でもお試しください！

だいず 【さつまいもと大豆のかりんとう】

さいりょう じんにん 材料 (4人分)

- | | |
|----------|----------------------|
| ・さつまいも | 240g (中くらいのサイズで1本程度) |
| ・大豆 (水煮) | 25g |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・上白糖 | 小さじ1 |
| ・黒砂糖 | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・水 | 大さじ1と1/2 |
- } ★

つくろい 作り方

- ① さつまいもは、洗って水気をとり、お好みのサイズに切る。
- ② 大豆も水気をとる。
※水気をしっかりとらないと油が跳ねます
- ③ ①と②を素揚げする。(油の温度：180度)
- ④ ★を加熱。砂糖が溶けて沸騰したらすぐに火をとめる。
- ⑤ ③に④を絡めたら完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

給食では、食べやすいようにソフトな仕上がりにしています。固めのかりんとうにしたい場合は、とろみが出るまで加熱してください。

(電子レンジでもOKです！)

冷めると自然に固まるので、完全に水分を飛ばしてしまわないようご注意ください。