

なつをげんきにすごそう！



きゅうしょくレシピ

しょうがっこう ほいくえん じっさい つく 小学校や保育園で実際に作られている給食レシピです。ご家庭でも作ってみてください！

◆ や とりどん 焼き鳥丼



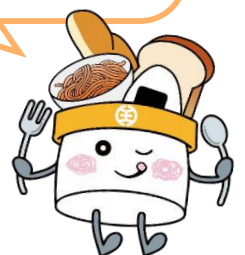
● ざいりょう (4人ぶん) 材料 (4人分)

・ こめ 米	… ごう 2合
・ とり 鶏もも肉	… まい 1枚
A) しょうゆ しょうゆ	… こ 小さじ1
A) さけ 酒	… こ 小さじ1
A) しょうが しょうが	…2g(チューブ2cm ^か 可)
・ なが 長ねぎ	… ほん 1/2本
・ あぶら 油	… こ 小さじ1
★ しょうゆ しょうゆ	… おお 大さじ1
★ さとう さとう	… おお 大さじ1
★ みりん みりん	… おお 大さじ1強 ^{きょう}
★ みず 水	… おお 大さじ1
・ かたくりこ 片栗粉	… こ 小さじ1/2
・ きざみのり きざみのり	… しょうしょう 少々

【作り方】

- ① こめ米を研いで炊飯する。
- ② とり鶏もも肉はひと口大に切り、A)を加えて下味をつけておく。
- ③ なが長ねぎを2～3cm幅に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、③を加えて両面を焼く。焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ 同じフライパンで、皮目を下にして②を並べ、中火で焼く。
焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。火が通ったら取り出す。
- ⑥ 同じフライパンに★を入れ、中火にかける。水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。
- ⑦ ⑥に④と⑤を入れ、タレを全体に絡めてひと煮立ちさせる。
- ⑧ 器にごはんを盛り、⑦を乗せて上にきざみのりをかけたら完成！

とりにく なが
鶏肉と長ねぎの
香ばしさに
あまから から
甘辛ダレが絡んで、
ごはんがすすむ
メニューだよっ！



◆ ぼう 棒ぎょうざ



つく 作り方

- ① にら、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ② はくさいをみじん切りにし、さつゆで水気を絞る。
- ③ 春雨をゆでて1cmくらいの長さに切る。
- ④ ひき肉と★の調味料を練り合わせる。
①、②、③と片栗粉を加えて混ぜ、10等分する。
- ⑤ ぎょうざの皮の真中に具を細く置き、両側から皮を三つ折りにして棒状にする。
皮の端に水をつけて皮同士をくっつける。
- ⑥ フライパンに油を引いてぎょうざを並べ、両面をこんがり焼く。
蓋をして弱火で中まで火を通したらできあがり！

● ざいりょう 材料 (10本分)

・豚ひき肉	…250g
・はくさい	…2枚(70g)
・にら	…1/2束(50g)
・しょうが	…2g
・にんにく	…1g
・春雨	…10g
・片栗粉	…大さじ2弱
★しょうゆ	…大さじ1強
★塩	…小さじ1/2
★ごま油	…小さじ1/2弱
・ぎょうざの皮	…10枚

おぼんかくがた
大判角型

はるま かわ つく
春巻きの皮で作ってもOK！
まるがた
丸型のぎょうざの皮を
つか ばあい
使う場合は、具を20等分
にするとうちょうどいいよ！



◆ ポップビーンズ



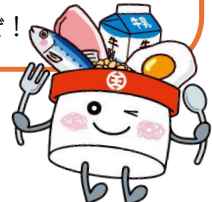
つく 作り方

- ① 大豆(水煮)はザルで水切りをし、ペーパータオルで水分を拭きとる。
- ② 鍋に揚げ油を入れて、180℃(※)に熱する。
(※水分を拭きとった箸を油に入れて、箸全体から泡が絶え間なく出るくらい)
- ③ ①の大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 揚げた大豆に塩と青のりをまぶしたら完成！

● ざいりょう 材料 (4人分)

・大豆(水煮)	…100g
・片栗粉	…小さじ3
・揚げ油	…適量
・塩	…少々
・青のり	…小さじ1/5

だいにんき
大人気メニュー☆
あ
揚げるときは、大豆を少しずつ
あぶら い
油に入れるとくっつきにくいぞ！
だいず はたけ にく
大豆は、「畑の肉」とも呼ばれて
いるくらい、たんぱく質が豊富
だぞ！



◆フレンチドレッシングサラダ



【作り方】

- ① キャベツを幅1cm×長さ5cm、にんじんを千切り、きゅうりを輪切りにする。
コーンに水気がある場合は切っておく。
- ② ★の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ①のにんじん、キャベツを順に茹で、水などで冷やし、よく水気をきる。
- ④ きゅうり、コーン、③を②のドレッシングで和えて味をなじませる。

ドレッシングが薄まらないよう
野菜の水気はよく切るのだ！



◆かきたま汁



【作り方】

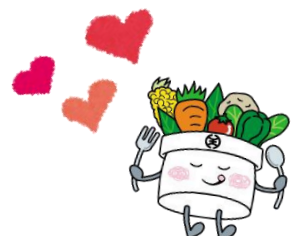
- ① 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら削り節を入れ(☆)、火を止めて、5分程置き、ザルで濾し、だしをとる。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄くスライス、えのきたけは3cmほどの長さに切る。
豆腐はさいの目に切る。
- ③ 小松菜は茹で、水冷後に水気を絞り、3cm程の長さに切る。卵は割り、溶きほぐす。
- ④ ①を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら、鶏ももこま肉、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、えのきたけ、豆腐をいれてさらに煮て、調味料を入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉(★)をかき混ぜながら入れ、とろみをつける。
- ⑦ 火を弱めて、溶き卵を少しずつ回しいれる。卵が浮いてきたら火を止める。

●材料 (4人分)

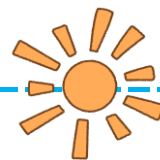
・キャベツ	…大きめの葉3枚(180g)
・にんじん	…1/5本(30g)
・ホールコーン	…40g
・きゅうり	…1/3本強(30g)
★酢	…小さじ2弱
★オリーブオイル	…大さじ1弱
★さとう	…小さじ2弱
★塩	…小さじ1/3
★からし	…少々

●材料 (4人分)

・鶏ももこま肉	…20g
・卵	…2個
・豆腐	…1/6丁
・にんじん	…1/2本
・玉ねぎ	…1/2個
・えのきたけ	…1/5袋
・小松菜	…1株
・塩	…小さじ1/2
・しょうゆ	…小さじ1
☆削り節	…12g
☆水	…2カップ
★片栗粉	…小さじ1
★水	…小さじ2



◆キャロットゼリー



● 材料 (10人分)

- ・人参 …250g(大1本)
- ・粉寒天 …4g
- ・水 …700ml
- ・砂糖 …120g
- ・オレンジジュース …200ml
- (100%)
- ・レモン果汁 …12ml(大さじ1弱)

【作り方】

- ① 人参は大きめに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①の人参を滑らかになるまでミキサーにかける。
- ③ 鍋に②の人参、オレンジジュース、水、砂糖を入れ温める。
- ④ 耐熱カップに寒天と同量の水(分量 外)を入れ、レンジでぼこぼこしてくるまで加熱する。
- ⑤ ③と④をよく混ぜ、カップに分ける。

1つの容器に入れて冷やし、
食べるときに崩して盛り付け
ることもできるよ！



はちおうじし こうしきほーむページ 八王子市公式HP

調理員さんが作り方を教えてくれる動画
を公開しています！

▼野菜の切り方



▼調理のコツ



QRコードからアクセス ▶



はちおうじし こうしき 八王子市公式クックパッド

小学校・保育園の人気給食レシピを
公開しています。



はちおうじ元気ごはんクックパッド

検索またはQRコードからアクセス▶



はちおうじし こうしき 八王子市公式Instagram

給食やレシピの調理動画、写真を投稿しています！

はちおうじの学校給食 @hachiojicity_schoollunch

