

# 学校給食人気メニュー紹介～第2弾～

これまで「ヘルプデスクだより」でご紹介してきました  
人気のメニューです。

どうぞご活用ください。

みな様の学校の人気メニューも是非お知らせください。



# 1. とい肉と大豆のうま煮



## 材 料(1人分)

サラダ油……………0.3g  
しょうが……………1g  
長ねぎ ……………6g  
とიმომ角切り肉…30g  
大豆……………18g  
さとう……………2.8g  
しょうゆ ……………3.3g  
さけ……………2g  
水分……………5cc

## 作り方

- ① しょうが、長ねぎ……みじん切り
- ② 大豆は水に浸して、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ サラダ油で①のしょうがと長ねぎを炒めて香いをだし、とიმომ角切り肉を炒める。
- ④ 水分と調味料を入れて、ゆでた大豆を入れ、味がしみるまで煮る。

## 調理のコツ

甘みのある「津久井在来大豆」を使用することで、より一層おいしいうま煮ができあがります。

## 2. 夏野菜の酢豚



### 作り方

- ① 豚肉に下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げておく。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎ、トマトは角切り、きゅうりは乱切りに切る。
- ③ ごま油でにんじん、たまねぎを炒め、しんないしたら残りの野菜を炒める。
- ④ スープ、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の肉を加えて仕上げる。

### 材 料(1人分)

ごま油……0.5g  
にんじん…15g  
たまねぎ…30g  
きゅうり…15g  
トマト……30g  
豚もも角切り肉…30g  
しょうゆ……1.5g  
さけ ……1.5g  
片栗粉……4g  
あげ油……適量  
さとう……3g  
しょうゆ……1.5g  
しお……0.2g  
トマトケチャップ ……4g  
す……3g  
片栗粉……1g  
豚ガラ……2g  
水分……8cc

### 3. さんまの梅煮



#### 材 料 (1人分)

さんま(筒切り 30g).....	2本
しょうが.....	0.8g
種抜き梅干し.....	2.5g
三温糖.....	3g
濃口しょうゆ.....	9g
す.....	0.8g
さけ.....	2.5g
みりん .....	3g
水分.....	適量

#### 作り方

- ① しょうがと梅干しはみじん切りにする。
- ② 鍋にさんま、しょうが、梅干し、調味料と水を入れ、沸騰するまで強火で煮る。煮立ったら、アクを取り、落とし蓋をして、弱く沸騰させながら、じっくりと煮る。
- ③ 途中で水分が足りなくなったら、水をたす。

## 4. フルコギ



### 材 料(1人分)

牛または豚肉……50g  
★りんごソース……4g  
★しょうゆ……4g  
★さとう……2.5g  
★みりん……2.5g  
★さけ……1.5g  
★にんにく……0.6g  
たまねぎ……20g  
にんじん……15g  
黄ピーマン……7g  
干し椎茸……0.7g  
小ねぎ……3.5g  
サラダ油……0.7g  
ごま油……0.7g  
無塩コンソメ……0.6g  
しお……0.14g  
こしょう……0.01g

### 作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② ★の調味料類を合わせ、肉を漬け込む。
- ③ 玉ねぎはスライスし、にんじんは細めの短冊切り、黄ピーマンと干し椎茸はせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④ サラダ油とごま油を熱し、肉を炒め、「野菜をかたい順に炒めていく。
- ⑤ コンソメ、塩、こしょうで味を整える。

## 5. ジャガイモのそぼろ煮



### 材 料(1人分)

- 〔 ジャガイモ……60g
- 揚げ油……………5g
- とひき肉……………30g
- しらたき……………20g
- 三温糖……………3g
- さけ……………2g
- しょうゆ……………4g
- グリーンピース……10g

### 作り方

- ① ジャガイモを太さ1cm角の棒状に切って、油で揚げる。
- ② しらたきは切って、から炒りして取り出しておく。
- ③ とひき肉は、三温糖・さけ・しょうゆの調味料と、かぶるくらいの水分をたして、汁が半分くらいになるまで煮てそぼろを作り、しらたきを加えてさらに煮る。
- ④ 揚げたジャガイモと、グリーンピースを入れて、仕上げる。

## 6. ジャージャーめん



### 作り方

- ① 中華めんは蒸して、ごま油をまぶしておく。
- ② にんじん・たけのこ・干し椎茸・長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 赤だしみそ・みそ・さとう・しょうゆ・みりんを混ぜ合わせ調味料を作っておく。
- ④ 油で豆板醤・にんにく・生姜・長ねぎを炒め、香りが出たら、豚ひき肉を加え炒める。
- ⑤ にんじん・たけのこ・椎茸を加えさらに炒める。
- ⑥ 干し椎茸の戻し汁と水分を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ③の合わせ調味料を加える。
- ⑧ 最後に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑨ ①の中華めんに⑧のタレをかける。

### 材 料(1人分)

中華めん	80g
ごま油	1.4g
豚ひき肉	20g
にんじん	15g
たけのこ	12g
長ねぎ	10g
干し椎茸	0.6g
赤だしみそ	6g
みそ	4g
(おろし)生姜	1.8g
(おろし)にんにく	0.1g
さとう	3g
しょうゆ	2.5g
みりん	0.8g
豆板醤	0.08g
片栗粉	2g
ごま油	0.2g
水分	55cc

## 7. あんかけ焼きそば



### 材 料(1人分)

中華むしめん……95g  
油……………1g  
豚ひき肉………20g  
むきえび………10g  
にんじん………10g  
玉ねぎ………30g  
干しいたけ…0.5g  
キャベツ………20g  
もやし………25g  
小松菜………15g  
油……………1g  
しょうゆ………9g  
酢……………0.8g  
スープストック…0.8g  
水分………60cc  
片栗粉………4g

### 作り方

- ① にんじんとキャベツは千切り、玉ねぎは薄切り、干しいたけは戻して千切りにする。小松菜は、ゆでて4cmくらいに切っておく。
- ② 中華むしめんは、油で焼き色がつくまで炒める。
- ③ 油で豚ひき肉とえびを炒め、色が変わったらにんじんと玉ねぎを炒め、水分を入れて煮る。  
キャベツともやしを入れて、味付けをする。  
ゆでておいた小松菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 皿に②を盛り付け、③をかける。