

～ 四中人気給食レシピ ～

※ 1 1 月の試食会に参加された方々からご希望のあったレシピを中心に載せました。
材料や味付けは、お好みで調整してみてください。

【いわしの竜田揚げ】 4人分

<材料>

- ・いわし 4尾
- ・片栗粉 大さじ3程度
- ・揚げ油 適量
- ★ [しょうゆ 大さじ1と1/3
- みりん 大さじ2/3
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 水 大さじ1
- おろし生姜 少々
- ・白すりごま 小さじ1

<作り方>

- ① いわしを開く。(頭・内臓・骨を取り除く) 片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ② ★の調味料を鍋に入れて煮立たせ、たれを作る。最後に白すりごまを加える。
- ③ 揚げたいわし全体にたれをかける。

※いわしは、傷みやすい魚です。少し手間はかかりますが、できるだけ鮮度のよいものを購入し、手開きするのがおすすめです。スーパーによっては、開きで売っていたり、開いてもらえたりもします。さばやサワラなどの切り身を使ってもおいしく食べられます。

【ささみのレモン揚げ】 4人分

<材料>

- ・鶏ささみ 4本
- ☆ [酒 小さじ1
- 塩 少々
- ・片栗粉 大さじ3程度
- ・揚げ油 適量
- ★ [しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 料理酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1と2/3
- レモン汁 大さじ2
- 水 大さじ2/3

<作り方>

- ① 鶏ささみに☆の調味料で下味を付ける。片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ② ★の調味料を鍋に入れて煮立たせ、たれを作る。
- ③ 揚げたささみをたれに漬けて、全体にたれをよくからませる。

※甘みと酸味はお好みで調整してください。
ささみ以外の部位(もも肉・胸肉)を使ってもおいしく食べられます。



【元気の出るレバー】 4人分

<材料>

- ・じゃがいも 大1個→拍子木切り
- ・豚レバー 180g→厚めの千切り
- ・牛乳 適量（レバーが浸る位）
- ☆ おろし生姜 少々
- ☆ しょうゆ 小さじ1
- ☆ 料理酒 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ3～4程度
- ・揚げ油 適量
- ・ピーマン 1個→厚めの千切り
- ☆ トマトチャップ 大さじ2と1/2
- ☆ ウスターソース 大さじ1
- ☆ 砂糖 大さじ1
- ☆ 赤ワイン 小さじ1
- ☆ 水 小さじ1

<作り方>

- ① じゃがいもは、水にさらす。その後、水分をよくきっておく。
- ② 豚レバーを牛乳に15分位浸し、臭み抜きをしておく。その後、沸騰したお湯にさっとくぐらせ、熱いうちに☆の調味量をもみ込み、15分位漬けておく。
- ③ 先にじゃがいもを素揚げにする。次に下味の付いた豚レバーに片栗粉を付け、油でカラッと揚げる。
- ④ ★の調味料を鍋に入れて煮立たせ、煮立ったら揚げたじゃがいもと豚レバーを合わせる。
- ⑤ 仕上げにさっとゆでたピーマンを加える。

貧血予防に 効果的 レバー

肉の内臓はビタミン・ミネラルの宝庫です。中でもレバーはビタミンAの含有量が高いだけでなく、貧血予防に効果的な鉄が多く含まれています。



※豚レバーを使うことで、中学生の1日に必要な鉄の約1/2量がとれます。もちろん、鶏レバーや牛レバーを使ってもおいしく食べられます。100g当たりの鉄の含有量は、豚レバー13mg、鶏レバー9mg、牛レバー4mgです。このほかに、肉の赤身、かつお、貝類のかき、あさり、大豆、生揚げ、納豆、きなこなどの大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜にも、鉄が多く含まれています。



【チキンチキンごぼう】 4人分

<材料>

- ・ごぼう 2／3本（100g）→大きめの斜め薄切り
- ・片栗粉 大さじ1程度
- ・揚げ油 適量
- ・鶏肉 250g→2cmの角切りにする
- ☆
 - 料理酒 大さじ1／2
 - しょうゆ 大さじ1／2
- ・片栗粉 大さじ3程度
- ・揚げ油 適量
- ★
 - しょうゆ 大さじ1
 - 料理酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
- ・白ごま 小さじ2／3
- ・むき枝豆 30g（冷凍品など）



<作り方>

- ① ごぼうは水にさらし、アクを抜く。その後、水分をよくきっておく。片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 鶏肉に☆の調味料で下味を付けておく。片栗粉をまぶし、ごぼうの後に油でカラッと揚げる。
- ③ ★の調味料を鍋に入れて煮立たせ、たれを作る。煮立ったら揚げたごぼうと鶏肉を合わせる。
- ④ 仕上げに、白ごまと枝豆を加える。

※鶏肉は、もも肉、胸肉どちらの部位を使ってもおいしく食べられます。
「チキンチキンごぼう」は、山口県の郷土料理のひとつで、1995年に小学校の栄養士が各家庭からオリジナル料理を募集し、そこに寄せられたレシピを元に考案された料理です。リズムよく、子どもたちを引きつけるような献立名にしたいと考え、この名前にしたそうです。給食から各家庭に広まり、今では県民なら誰でも知っている郷土料理になりました。



【納豆和え】 4人分

<材料>

- ・ほうれん草 2／3袋（130g）→ざく切り
- ・もやし 1袋（100g）
- ・にんじん 1／6本（25g）→干切り
- ・挽き割り納豆 2パック（80g）
- ★

しょうゆ	大さじ1と1／3	}	合わせたら、ラップをかけずに電子レンジで30秒ほど加熱し、アルコール分を飛ばす
みりん	小さじ1		
- ・葉ねぎ 3～4本（35g）→小口切り
- ・きざみのり 3g（1枚分）
- ・かつお節 6g

<作り方>

- ① ほうれん草・もやし・にんじんはそれぞれゆでておく。
- ② 加熱して冷ました★のたれの1／3を納豆に混ぜ合わせておく。
- ③ 材料を全て混ぜ合わせ、残りのたれを混ぜる。
- ④ 葉ねぎ・きざみのり、かつお節を合わせる。

※市販の納豆のたれを使っても、もちろんおいしく食べられます。納豆和えは、いつも残菜が少なく、人気のある献立のひとつです。

【パリパリサラダ】 4人分

<材料>

- ・キャベツ 1／8玉（150g）→ざく切り
- ・にんじん 1／6本（25g）→干切り
- ・きゅうり 1本（100g）→斜め半月切り
- ・ツナ 1缶（70g）→油を切る
- ★

しょうゆ	大さじ2／3	}	③★の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
酢	大さじ1		
砂糖	小さじ2／3		
塩	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	大さじ2／3		
- ・焼売の皮 5枚（15g）→半分に切り、1cm幅に切る
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ① キャベツ・にんじんをゆでて冷ましておく。
- ② しゅうまいの皮を揚げる。（少量の油でもすぐにきつね色に揚げられます）
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 材料を全て合わせ、ドレッシングを和える。
- ⑤ ③をトッピングする。

※焼売の皮が残った時には、小分けにして冷凍しておくと、食べたい時にすぐに使えます。さっと揚げるだけなので、いつでもパリパリの皮が作れて便利です。



【塩肉じゃが】 4人分

<材料>

- ・豚こま肉 100g
- ・ごま油 小さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・玉ねぎ 3/4個(150g)→1cm幅スライス
- ・人参 1/2本(75g)→厚めいちょう切り
- ・しらたき 100g→下ゆでし、5cm幅に切る
- ・じゃがいも 中3個(300g)→1口大に切る

砂糖 小さじ2/3

みりん 大さじ2/3

酒 大さじ1

★ しょうゆ 小さじ1/3

鶏がらスープの素 大さじ2/3

塩 小さじ2/3

こしょう 少々

お湯 材料が浸る分量

- ・葉ねぎ 1本(10g)→小口切り

<作り方>

- ① 鍋にごま油を熱し、おろしにんにくを加えながら豚こま肉を炒める。
- ② 豚こま肉が炒まったら、玉ねぎ・人参・しらたきを炒める。
- ③ ②が炒まったら、じゃがいもをさっと炒め、★の調味料を砂糖～お湯まで順に加えながら煮込む。
- ④ 仕上げに葉ねぎをちらす。

※定番のしょうゆ味の肉じゃがはもちろん人気がありますが、こちらの塩味の肉じゃがもいつも残菜が少なく、人気のある献立のひとつです。さっぱりとして、飽きの来ない味付けにしています。



お子さんと一緒に
ぜひ作ってみて
くださいね。