

給食の時短&作り置き・アレンジレシピ

給食試食会委員と栄養士の植松先生とのコラボ企画で、簡単にできる時短レシピや作り置き・アレンジレシピになります。栄養バランスばっちりなので、よかったらぜひ作ってみてください。

ミートソース

材料 (4人分)	g	
油	4	
にんにく	1 かけ	みじん切り
しょうが	1 かけ	みじん切り
セロリー	10g	みじん切り
たまねぎ	240g	みじん切り
にんじん	60g	みじん切り
豚肉(挽肉)	120g	
赤ワイン	6g	
しめじ	20g	みじん切り
ホールトマト(缶)	40g	
大豆	20g	みじん切り
水	40g	
ナツメグ	少々	
クローブ	少々	
トマトケチャップ	50g	
トマトピューレ	60g	
中濃ソース	8g	
ウスターソース	8g	
砂糖	3.2g	
塩	2.8g	
こしょう	少々	

作り方

- ①大豆はゆでてやわらかくした後、みじん切りにしておく。
- ②油でにんにく、しょうがをいため、香りが出たらセロリから赤ワインまでを入れていためる。
- ③しめじ、つぶしたホールトマト、刻んだ大豆、水、ナツメグ、クローブを入れて弱火で煮る。
- ④残りの調味料を加えて弱火で煮る。
(塩・こしょうは少し残しておいて、最後に調整する。)

ミートソースアレンジ：ミートトースト

材料 (1人分)	
ミートソース	40g
食パン	1 枚
ピザチーズ	20g

- ①食パンにミートソースをぬって、チーズをかける。
- ②トースターでチーズに軽くこげめがつくまで焼く。
※ミートソースにカレー粉を少々入れてカレー風味にしてもおいしいです。

ミートソースアレンジ：ミートドリア

材料 (1人分)	
ごはん	茶わん1杯
ミートソース	50g
ピザチーズ	20g
パン粉	小さじ1

- ①耐熱容器に温めたごはん、ミートソースを入れる。
- ②その上にピザチーズ、パン粉をかける。
- ③軽くこげめがつくまでトースターまたはオーブンで焼く。
※ホワイトソースもかけるとより本格的な味わいに。

☆簡単ホワイトソース☆

- ①小麦粉 (18g)、バター (12g)、牛乳 (200cc)、コンソメ 1 個を鍋に入れて、中火にかける。※へらなどで、とろみがつくまで混ぜ続ける。
- ②塩・こしょうで味をととのえる。

ツナポテトースト

材料 (2人分)	
★食パン	2枚
油	1
たまねぎ	16g
ツナ缶(オイル)	14g
じゃがいも	60g
ホールコーン	12g
★マヨネーズ	12g
粉辛子・塩	少々

- ①じゃがいもは蒸してつぶしておく。(電子レンジ 500w2分30秒ぐらい)
- ②油でたまねぎ(うすぎり)、ツナをいためる。
- ③たまねぎがしんなりしたら、火からおろす。
- ④材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤食パンにぬってトースターで焼く。
※じゃがいもはつぶしやすい男爵いもやキタアカリがおすすめです。
※ツナをベーコンにしてもOKです。

コーンチャウダー

材料 (4人分)		
水	280g	
鳥がら	60g	
油	4g	
鶏肉(こま)	20g	
たまねぎ	100g	角切り
にんじん	32g	色紙切り
じゃがいも	140g	角切り
白いんげん豆	20g	
ホールコーン	20g	
しめじ	20g	ほぐす
上新粉	16g	
豆乳	160g	
塩	4g	
こしょう	少々	
パセリ	少々	

- ①ガラスープをとる。(コンソメ 1 個で代用できます。)
- ②白いんげん豆は下ゆでしておく。
- ③油で肉、たまねぎ、にんじんをいためる。
- ④肉の色が変わったら、スープ、じゃがいも、白いんげん豆を入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ホールコーン、しめじを追加して煮る。
- ⑥上新粉と豆乳を合わせておく。(豆乳は冷たいまま)
- ⑦⑥を入れてひと煮立ちさせたら、塩、こしょう、パセリで仕上げる。

イタリアンスープ

材料 (4人分)		
水	360ml	
鶏ガラ	60g	
油	2g	
ベーコン	20g	短冊
にんじん	40g	いちょう
たまねぎ	100g	角切り
ホールコーン	60g	
しめじ	20g	ほぐす
じゃがいも	80g	さいのめ
鶏卵	68g	
粉チーズ	6.8g	
生パン粉	8g	
小松菜	32g	1.5 cm幅
塩	3g	
こしょう	少々	

- ①ガラスープをとる。(コンソメ 1 個で代用できます。)
- ②油でベーコン、にんじん、たまねぎをいためる。
- ③スープをいれる。
- ④コーン、しめじ、じゃがいもを入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤卵、粉チーズ、生パン粉をあわせておく。
- ⑥じゃがいもがやわらかくなったら、沸とうさせてから⑤を流し入れる。
- ⑦小松菜を入れて、塩・こしょうで味をととのえる。

卵は、スープがわいているところに入れると、ふわっと仕上がります。

野菜はキャベツや白菜などにアレンジしてもおいしいです。たまごとパン粉も入っているので、たんぱく質もとれ腹持ちもよいスープです。

コーンチャウダーアレンジ：リゾット

材料	
ご飯	茶碗約2杯
コーンチャウダー	残っている量
ピザチーズ	30g

- ①ご飯は温めておく。
 - ②コーンチャウダーを火にかけて温める。
 - ③ご飯をいれて、チーズを入れて少し煮詰める。
- ※全部混ぜ合わせて、電子レンジでチンでもできます。

ひじきの煮もの

材料（4人分）		
油	2g	
にんじん	20g	せん切り
つきこんにゃく	60g	
干ひじき	6g	
干しいたけ	2g	きざむ
油揚げ	20g	短冊
大豆	16g	
水	36g	
削り節(だし)	1.2g	
砂糖	6g	
しょうゆ	16g	
酒	2g	
みりん	4g	

- ①ひじき、干しシイタケ、大豆はもどしておく。
- ②だしをとる。（水にだしの素少々でもOKです。）
- ②油でにんじん、こんにゃくをいためる。
- ③ひじき、しいたけ、油揚げ、大豆、だし、調味料をいれて煮る。（しょうゆは全部入れず、味を見て足す。）
- ④汁気が少なくなるまで煮詰める。
※大豆は乾燥した重量です。水煮の場合約35gです。

ひじき煮アレンジ1：ひじきごはん

材料（4人分）	
米	280g
麦	20g
鶏ひき肉	20g
塩	少々
しょうゆ	8g
酒	5g
水	350g
ひじき煮	120g 程度

- ①米、麦、調味料を混ぜ、上に鶏ひき肉を入れてご飯をたく。（麦を入れない場合、お米を増やしてください。）
 - ②ひじき煮を温めておく。
 - ③炊きあがったご飯とひじき煮を混ぜ合わせる。
- もっと簡単にする場合は、温めたご飯と混ぜるだけでも！その際はひじき煮の量を少し増やして味を調節してください。

ひじき煮アレンジ2：ひじき入りたまご焼き

材料（4人分）	
卵	220g
かつおだし	60g
ひじき煮	80g

- ①たまごを割りほぐし、かつおだしと合わせる。（だしをとらない場合、水にだしの素少々をとく。）
- ②ひじき煮も入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンで焼く。
（平たくしても、だし巻き卵のようにしても）
※給食では型に流し入れて、少し厚めに焼いてカットしています。
※鶏ひき肉を入れるとうま味が増します。

ふりかけレシピ

ひじきふりかけ（作りやすい分量）

材料	
ひじき	12g
しらすぼし	30g
ゆかり	5g
ごま	5g
酒・しょうゆ	各 12g

- ①ひじきを水でもどしておく。
- ②フライパンにひじき、しらすぼし、酒、しょうゆを入れて弱火でいる。
- ③水分がとんできたらゆかり、ごまを入れている。

おかかふりかけ

材料（4人分）	
かつお節	12g
きざみ昆布	30g
しらすぼし	5g
酒	5g
みりん	12g
しょうゆ	12g
砂糖	15g

- ①きざみ昆布をもどして、2cmぐらいに切る。
- ②フライパンでかつお節をいる（パラパラ・細かくする）
- ③きざみ昆布、しらすぼしを入れて弱火でいる。
- ④調味料を入れて水分をとばす。

いろいろなドレッシング（作りやすい分量にしています。）

中華ドレッシング

材料	
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
酢	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1/2
粉辛子	少々

ピリからドレッシング

材料	
みりん	小さじ2/3
酢	小さじ1強
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
ごま油	大さじ1/2
一味唐辛子	少々

洋風ドレッシング

材料	
サラダ油	小さじ1
水	小さじ2
酢	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
粉辛子	少々

おろしドレッシング

材料		
だいこん	16g	おろす
油	小さじ1	
酢	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
レモン汁	小さじ1/2	

※大根の汁は切る。

給食のサラダの工夫<ゆでる>

- 野菜は全てゆでています。
- 食中毒予防のためもありますが、ゆでることで生で野菜を食べるより、よりたくさん野菜を食べることができます。
- また、にんじんやキャベツもやわらかくなり食べやすくなります。
※ご家庭でもぜひ野菜をゆでて食べてみてください。電子レンジで加熱でもできます（ムラに注意…）

野菜のゆで方

- ①お湯を沸とうさせる。
- ②煮えにくい野菜からゆでる。
（にんじん、もやし、だいこん、キャベツ、小松菜）
- ③ゆであがったら、ゆで水を捨てて水で冷やす。（流水）
- ④野菜のあら熱がとれたら水気を切る。
（水気をしっかりとるとドレッシングが薄まりにくくなります。）
- ⑤冷蔵庫で冷やす。
- ⑥食べる直前にドレッシングと合わせる。

給食のサラダの工夫<トッピング>

- しらす干しやちりめんじゃこ（カルシウムがとれる）
- のりやけずり節（風味や香りがよくなる）
- ごまやアーモンド（食感や香ばしさがアップ）
- ツナやハム（たんぱく質を追加）