

# 親子で作ろう給食メニュー

5月、川口市の給食で提供する予定だったレシピです。

ご家庭でも親子で作ってみてください。（フライなどは大人の方が行ってください。）

## ニョッキの豆乳クリームスープ

(材料 1人分)		(作り方)
豚肉（ももこま）	10	①たまねぎはスライス・にんじんはいちょう切り・パセリはみじん切りにする。
たまねぎ	30	②カックの油と小麦粉でルウを作る。
にんじん	15	③鍋に油を引き、豚肉を炒める。
ニョッキ（冷凍）	20	④豚肉に火が通ったらにんじん・たまねぎを炒め、分量の水を入れる。
油	0.5	⑤次にニョッキを入れ、さらに煮る。
塩	0.8	⑥豆乳・②で作ったルウを入れる。
こしょう	0.02	⑦調味料で味を調べ、パセリを散らす。
コンソメのもと	1	
〔油	4	
〔小麦粉	4	
豆乳	60	
水	60	
パセリ	0.3	

※ 乳製品を使わないクリームスープです。最近見かけるようになったニョッキですが、手に入らない場合、マカロニでもおいしいですよ。

## ソーセージとキャベツのスープ

(材料 1人分)		(作り方)
ウィンナーソーセージ	15	①にんじんはいちょう・たまねぎスライス キャベツは7mm幅に切る。
たまねぎ	15	②鍋に1cmに切ったウィンナーを油で炒
にんじん	10	にんじん・たまねぎを加えさらに炒める。
キャベツ	20	③野菜に火が通ったら分量の水を加え、煮
油	0.5	立ったらキャベツを加える。
塩	1	④調味料で味を調べ、パセリを散らす。
こしょう	0.01	
コンソメのもと	1	
しょうゆ	0.1	
水	140	
パセリ	0.5	

※ 春キャベツがおいしい季節なので、キャベツのスープです。  
キャベツにもいろいろな種類があり、冬のキャベツとは種類が違います。

## 大豆の洋風煮

(材料 1人分)		(作り方)
大豆(冷凍)	20	①にんじんはいちょう、たまねぎはくし切り、じゃがいもはさいの目に切る。 ②鍋に油を引き、豚肉を炒め、火が通ったらにんじん・たまねぎを炒める。 ③野菜がしんなりしてきたら、じゃがいもを入れ、水を入れる。 ④沸騰してきたら大豆・ケチャップを入れる。 ⑤調味をし、最後にチーズを入れる。
豚肉(ももこま)	15	
たまねぎ	25	
にんじん	20	
じゃがいも	45	
プロセスチーズ(ダイス)	2	
油	0.5	
塩	0.3	
こしょう	0.02	
コンソメのもと	1	
ぶどう酒(赤)	1.7	
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	2	
水	30	

※ 給食で好評な大豆料理です。

大豆料理は和風の物が多いですが、たまには洋風の献立で！

## かつおの新たまねぎソースかけ

(材料 1人分)		(作り方)
かつお角切竜田揚げ	50	①たまねぎスライス、にんにくはみじん切 ②かつおは180℃に熱した油で揚げる。 ③鍋に水・にんにく・たまねぎ入れ煮る。 ④野菜に火が通ったら、調味料を加える。 ⑤揚げたかつおを盛り付け、上から④をかける。
揚げ油	5	
たまねぎ	25	
にんにく	0.25	
さとう	3	
酒	1.7	
酢	3.3	
しょうゆ	4.1	
水	2.5	

※ 辛みの少ない新たまねぎを使ったソースでいただきます。

給食では2cm角に切ってでんぷんを付けた物で作りますが、

ご家庭ではかつおを2cm角に切り、片栗粉を付けて揚げてください。

## ほきのゆず香あえ

(材料 1人分)		(作り方)
ほき(澱粉付・冷凍)	40	①ほきは170~180℃の油で揚げておく。
油	4	②調味料でたれを作る。
しょうゆ	3.6	③揚げたほきに②のたれをかける。
さとう	3.6	
本みりん	1	
酒	1.2	
ゆず果汁(冷凍)	1	

※ 給食ではほきの切り身に澱粉を付けた物を使用しておりますが、ご家庭では白身魚の切り身に片栗粉を付けて揚げてください。

## 抹茶むしパン

(材料 1人分)		(作り方)
蒸しパンミックス粉(白)	23	①蒸しパンミックス粉・抹茶・牛乳を混ぜる。
抹茶	0.4	
牛乳	18	②①が良く混ざったら、甘納豆・栗を入れさらに混ぜる。
甘納豆(小豆)	5	
栗(カット・レトルト)	5	③アルミカップに②を入れ、蒸し器で10~15分蒸し上げる。
アルミカップ (30×28×40)	1個	

※ 新茶の季節に抹茶を使った献立です。  
ご家庭ではおやつにぴったりかと思います。

## みそおでん

(材料 1人分)		(作り方)
三角こんにゃく	30	①さとう・みりん・みそを焦がさないようにみそだれを作る。
さとう	3	
みりん	5	②鍋でこんにゃくを茹でる。
川口御成道みそ	5	③茹で上がったこんにゃくに作っておいたみそだれをかける。

※ 川口市の御成道みそを使ったみそおでんです。  
昔、川口にはみそ屋さんがたくさんあり、麦みそが有名でした。現代に復刻した御成道みそは麦と米のみそがありますが、今回は麦みそを使います。

## ごぼうとかえり煮干しのカレーチップス

(材料 1人分)		(作り方)
ごぼう	20	①ごぼうは斜め切りにし水につけておく。
塩	0.05	②塩・こしょう・カレー粉・でんぷんを合
こしょう	0.01	わせておく。
カレー粉	0.03	③水気を切ったごぼうに①をまぶして揚げ
でんぷん	3	る。
油	2	④かえり煮干しは素揚げする。
かえり煮干し	5	⑤③と④を混ぜ合わせる。
油	0.5	

※ 新献立です。新ごぼうがおいしい季節なので、カレー味にしたごぼうとかえり煮干しを揚げて、チップスにしました。おやつにぴったりです。

## ひじきサラダ

(材料 1人分)		(作り方)
芽ひじき	1.5	①キャベツは7mm・にんじんはせん切り
ライトツナ(水煮)	15	きゅうりは小口切りに切る。
キャベツ	30	②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、ひじき
にんじん	5	にんじん・キャベツを茹でる。
きゅうり	10	③調味料を加熱し、ドレッシングを作る。
油	2	④野菜の熱が取れたら、ツナ・きゅうりを
さとう	0.4	混ぜ、③で作ったドレッシングをかける。
塩	0.1	
酢	1.5	
しょうゆ	2	

※ 給食では衛生の観点からきゅうりもさっとお湯にくぐらせて使用します。  
茹でた大豆などを加えてもおいしいですよ。

学校給食の開始も2カ月ほど遅れて開始予定です。  
家庭でも給食の練習を兼ねて料理のお手伝いをお願いします。