

家で作ってみよう！給食レシピ

お子さんと一緒に作ってみましょう

みとちゃんカレーライス



1人あたり
エネルギー 273kcal
食塩相当量 1.6 g

【材料】（4人分）

豚もも肉	100 g	カレールー	60 g
ドライ納豆	25 g	トマトピューレ	大さじ1
にんにく	2 g	フルーツチャツネ	大さじ1
しょうが	2 g	ウスターソース	小さじ1
じゃがいも（中）	2個	ガラムマサラ	0.5 g
たまねぎ	1/2個	粉チーズ	小さじ2
にんじん（中）	1本	こしょう	少々
ごぼう	80 g	水	2カップ
ピーマン	1個		
赤パプリカ	1/2個		
油	小さじ1		

ドライ納豆の代わりに、普通の納豆をトッピングしてもおいしいよ♪



みとちゃん

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、にんにくとしょうがはみじん切り、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、赤パプリカは乱切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにくとしょうがを焦げないように炒め、香りが出たら豚肉を炒める。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、ごぼうを加え、水を入れて煮る。
- ④ 火が通ってきたら、ピーマンと赤パプリカを加え、カレールー、トマトピューレ、フルーツチャツネ、ウスターソース、ガラムマサラ、こしょうを加え煮込む。
- ⑤ 最後に粉チーズとドライ納豆を加えひと煮立ちさせる。

鶏肉の梅からあげと水戸っぽひたし



【材料】（4人分）

【鶏肉の梅からあげ】

鶏もも肉（皮なし）	200 g
梅びしお	30 g
料理酒	小さじ2
片栗粉	大さじ1
米粉	大さじ1
揚げ油	30 g

【水戸っぽひたし】

白菜	120 g
ほうれん草	1/2束
もやし	1パック
にんじん	1/4本
しょうゆ	小さじ2

1人あたり 鶏肉の梅からあげ／水戸っぽひたし
エネルギー 150kcal ／ 17kcal
食塩相当量 0.7 g ／ 0.4 g

【水戸っぽとは…】

水戸の人という意味です。

【作り方】

【鶏肉の梅からあげ】

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、梅びしおと料理酒に漬けておく。
- ② 片栗粉と米粉を混ぜ、鶏肉にまぶして揚げる。

【水戸っぽひたし】

- ① 白菜は短冊、ほうれん草は5cm 切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①を茹でて、水気を切りしょうゆであえる。

※梅びしおが入ると、焦げやすいので注意！



みとちゃん

米粉のマカロニグラタン

1人あたり
エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.7g



みとちゃん

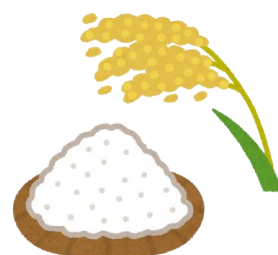


【材料】（4人分）

マカロニ	50g	ブイヨン	1.2g
鶏小間肉	80g	豆乳	130g
たまねぎ	120g	塩	少々
しめじ	40g	黒こしょう	少々
サラダ油	5g	乾燥パセリ	0.4g
米粉	大さじ1	とろけるチーズ	40g

【作り方】

- ① 鶏肉を炒め、火が通ったらたまねぎ、しめじを加えて炒め、ブイヨン、塩、黒こしょうで味付ける。
- ② ①に半量の豆乳を加え、分離しないように混ぜながら煮る。
- ③ 別鍋でマカロニを茹でる。
- ④ 残りの豆乳に米粉をよく混ぜ溶かし、②と乾燥パセリを混ぜ加える。
- ※米粉は、温かいものに溶かすとダマになるので、冷たい豆乳に混ぜること！
- ⑤ ④にとろみがついたら、茹であがったマカロニを加え混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を入れ、チーズを乗せる。
- ⑦ チーズが溶けて、焦げ目がつける。



なす入りチャフチェ

鷹の爪を少し入れて、
ピリ辛でおいしい！



みとちゃん



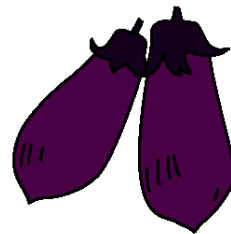
【材料】（4人分）

豚肉	160g	にんにく	2.5g
マロニー	80g	しょうが	2.5g
たまねぎ	1/2個	油	8g
にんじん	1/2本	砂糖	小さじ2
たけのこ水煮	80g	しょうゆ	35g
なす	1本	こしょう	少々
小松菜	1/2束	ごま油	小さじ1
枝豆	50g	白いりごま	8g
干しいたけ	5g	水	150g
乾燥きくらげ	2.5g		

1人あたり
エネルギー 90kcal
食塩相当量 1.5g

【作り方】

- ① 豚肉は千切り、たまねぎは薄切り、にんじんとたけのこ、なすは短冊切り、小松菜は5cmに切る。
- ② 干しいたけときくらげは水で戻しておく。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒め香りが出たら豚肉を炒め、たまねぎ、にんじん、たけのこを加え炒める。
- ④ 続けてなす、小松菜、枝豆、干しいたけ、きくらげを加え炒め水を加える。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、こしょうで味を付けたらマロニーを加える。
- ⑥ 水分が無くなってきたら、ごま油と白いりごまを加え混ぜる。



【保護者のみなさまへ】

＊ 料理前には、必ずきちんと手洗いをしてください。

低学年・中学年・・・お箸や食器の準備、切った食材を乗せたり、入れたりする。

高学年・中学生・・・食器の準備、野菜を切る、炒めたり、煮込んだりの調理をする。



みとちゃん