

学校給食の人気レシピ集

バランスのとれた食事が健康な体をつくること、みんなで協力して楽しく食べる給食時間が心を豊かにすること・・・給食では『食べる』ということを通して、いろいろなことを学びます。

愛情もたっぷりつまっている学校給食の中から、

子どもたちに人気のメニューを集めました。

ぜひおうちで作って、みんなでゆっくりとお話ししながら楽しく食べて下さいね。



富田林市立学校給食センター キャラクター もりもりくん

ごはん

☆ 豚肉丼 ☆

《材料》・・・4人分

米	2カップ (360cc)	
豚肉	180g	
玉ねぎ	80g	
ぶなしめじ	20g	
しょうが	少量	
サラダ油	大さじ1	
A	濃口しょうゆ	大さじ1
	さとう	大さじ1
	みりん	大さじ2
	酒	小さじ1
	水	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2	



《作り方》

- ① 米を洗い、30分位水に浸けてからざるにあげる。
- ② 炊飯器に米を入れ、水を入れて炊く。
- ③ 豚肉は約2～3cm幅に切る。
- ④ 玉ねぎはうす切りに、ぶなしめじは石づきを取りほぐし、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りがでてきたら豚肉、玉ねぎ、ぶなしめじを入れて炒める。
- ⑥ Aの調味料で味をつける。
- ⑦ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ごはんの上のにのせて完成。

☆ ピンパ ☆

《材料》・・・4人分

米	2カップ (360cc)	
牛肉	120g	
白菜キムチ	40g	
にんにく	少量	
もやし	80g	
チンゲン菜	80g	
人参	40g	
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	さとう	大さじ1
	みりん	小さじ1/2
	一味唐辛子	少々
サラダ油	大さじ1	

《作り方》

- ① 米を洗い、30分位水に浸けてからざるにあげる。
- ② 炊飯器に米を入れ、水を入れて炊く。
- ③ にんにくはみじん切り、チンゲン菜はゆでてから2cm幅に切り、人参はせん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ、香りがでてきたら牛肉、人参、もやし、チンゲン菜、キムチを入れて炒める。
- ⑤ Aの調味料で味をつける。
- ⑥ ごはんの上のにのせて完成。



給食は、もやし・チンゲン菜・人参をゆでて、先に炒めた牛肉と最後に合わせて味をつけます。

ご家庭で、刻みのりや温泉卵などをのせるとよりおいしくなりますよ。

☆ 中華どんぶり ☆

《材料》・・・4人分

米	2カップ (360cc)	
イカ	80g	
豚肉	80g	
キャベツ	200g	
玉ねぎ	160g	
人参	40g	
たけのこ水煮	40g	
干しいたけ	2枚	
しょうが	少量	
A	濃口しょうゆ	大さじ2/3
	薄口しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	さとう	小さじ2/3
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	
水	40cc	

《作り方》

- ① 米を洗い30分位水に浸けてからざるにあげる。
- ② 炊飯器に米を入れ、水を入れて炊く。
- ③ 豚肉は約2～3cm幅に切る。
- ④ キャベツ、たけのこは短冊切り、玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ⑤ 干しいたけは戻してせん切りにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りがでてきたら豚肉、イカ、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ⑦ 干しいたけ、たけのこ、キャベツ、水、鶏がらスープの素を加えて野菜がしんなりするまで煮る。火が通ったらAの調味料を入れて、味をつける。
- ⑧ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ ごはんの上のにのせて完成。



キャベツのかわりに、白菜でもおいしく作れます。具材にうずら卵を入れても良いですね。



汁物・麺類

☆ 沢煮碗 ☆

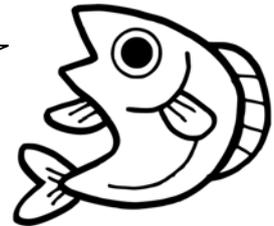
《材料》・・・4人分

豚肉	80g
たけのこ水煮	60g
ごぼう	40g
人参	20g
しいたけ	20g
みつば	少量
A	
削り節	10g
出し昆布	2.5g
水	500cc
薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1

《作り方》

- ① 豚肉は小さめに切る。
- ② Aでだし汁をとる。
- ③ たけのこは短冊切り、人参はせん切り、しいたけは石づきをとり薄切り、みつばは1cm幅、ごぼうはさがきに水にさらしておく。
- ④ なべにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、だし汁を入れる。
- ⑤ ごぼう、人参、しいたけ、たけのこを入れて煮る。火が通ったら調味料を入れ味をつける。
- ⑥ 最後にみつばを入れて出来上がり。

給食では、みそ汁等のだし汁は、削り節と出し昆布でとっています。



☆ ちゃんこうどん ☆

《材料》・・・4人分

うどん(ゆで)	1玉半(1玉約200g)
鶏肉	80g
白菜	60g
人参	20g
しいたけ	20g
青ねぎ	少量
しょうが	少量
A	
削り節	10g
出し昆布	2.5g
水	560cc
薄口しょうゆ	大さじ1・1/3
濃口しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1

《作り方》

- ① Aでだし汁をとる。
- ② 鶏肉は小さく切る。
- ③ 白菜は1.5cm幅切り、人参はいちょう切り、しいたけは石づきをとり薄切り、しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④ なべにサラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りがでたら鶏肉を入れて炒める。
- ⑤ ④にだし汁、人参、しいたけ、白菜を入れて火が通ったら調味料で味をつける。
- ⑥ ⑤にうどんを入れて煮て、最後に青ねぎを入れる。

給食のうどんは、1人分量が少ないので、他にねぎりや、おかず等を一緒に食べてくださいね。



☆ イタリアンスパゲティー ☆

《材料》・・・4人分

スパゲティ	160g
ベーコン	3枚
玉ねぎ	160g
人参	40g
ぶなしめじ	40g
ピーマン	30g
にんにく	少量
A トマトケチャップ	大さじ4と1/3
トマトピューレ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2/3
濃口しょうゆ	小さじ1/3
赤ワイン	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
スパゲティのゆで塩	適量
スパゲティのサラダ油	適量

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切りにする。
- ② 玉ねぎはうす切り、人参、ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切り、ぶなしめじは石づきを取りばらしておく。
- ③ スパゲティはゆで塩を加えてゆで、サラダ油をまぶしておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れ、香りがでたら、ベーコン、玉ねぎ、人参、ピーマン、ぶなしめじの順に炒める。
- ⑤ 火が通ったら、Aの調味料を入れて味をつける。
- ⑥ ⑤に③のスパゲティを混ぜ合わせて完成。



給食のスパゲティは、一人分の分量が少ないのでパンやおかずと一緒に食べて下さいね。

☆ あんかけラーメン ☆

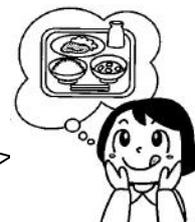
《材料》・・・4人分

中華麺	300g (約2玉)
焼き豚	80g
白菜	80g
小松菜	80g
ホールコーン缶	40g
人参	20g
青ねぎ	少量
しょうが	少量
鶏がらスープの素	大さじ1
豚骨スープの素	大さじ1
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2/3
塩	少々
こしょう	少々
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
水	500ml
サラダ油	大さじ1

《作り方》

- ① 焼き豚は短冊切り、白菜、小松菜は1.5cm幅に切り、人参はせん切り、青ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにしておく。ホールコーンは水を切っておく。
- ② なべにサラダ油を熱し、しょうがを入れ、香りが出たら焼き豚を加えてさらに炒める。
- ③ 水を加えて沸騰したら鶏がらスープの素、豚骨スープの素を加える。
- ④ 人参、ホールコーン、白菜、小松菜を入れて火が通ったらAの調味料で味をつける。
- ⑤ 最後に青ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ゆがいた中華麺の上にあんをかけて完成。

給食のラーメンは、一人分の分量が少ないので、おにぎりやおかずと一緒に食べて下さいね。



煮物

☆ カレー豆腐 ☆

《材料》・・・4人分

豆腐	450g	
合挽きミンチ	80g	
たけのこ水煮	40g	
人参	20g	
にら	10g	
干しいたけ	2枚	
しょうが	少量	
にんにく	少量	
カレールウ	1かけ(18g)	
A	濃口しょうゆ	大さじ1
	さとう	小さじ1
	酒	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	水	160cc
片栗粉	小さじ1/2~1	
サラダ油	大さじ1/2	
豆腐のゆで塩	適量	



給食では
絹豆腐を使っ
ています。

《作り方》

- ① 豆腐は1.5cmの角切りにし、塩ゆでしてざるにあげる。
- ② たけのこ・人参は5mmの角切り、にらは小口切り、干しいたけはもどしてみじん切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りが出たら、合挽きミンチを炒める。色が変わったら、人参・干しいたけ・たけのこを入れてさらに炒める。
- ⑤ ③を加えて焦げないように気をつけながら混ぜ、ふつとうしたら①を加えて弱火でしばらく煮る。火を止めてカレールウを入れ、溶かす。
- ⑥ 再び火をつけて、にらを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆ じゃがいものそぼろ煮 ☆

《材料》・・・4人分

牛肉ミンチ	100g	
じゃがいも	240g	
玉ねぎ	120g	
人参	40g	
グリーンピース	20g	
A	濃口しょうゆ	大さじ2
	さとう	大さじ1・1/2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
水	140cc	
削り節	2.5g	
サラダ油	大さじ1	

《作り方》

- ① 分量の水と削り節でだし汁をとる。
- ② じゃがいもは一口大に切る。玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切りにする。
- ③ なべにサラダ油を熱し、牛肉ミンチを炒める。
- ④ 火が通ったら、人参・玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑤ だし汁とじゃがいもを加え、中火で煮る。
- ⑥ 材料がやわらかくなったらグリーンピース・Aを入れ、煮含める。



☆ ミートボールの酢豚風 ☆

《材料》・・・4人分

ミートボール	200g	A	トマトケチャップ	大さじ2/3
玉ねぎ	200g		トマトピューレ	大さじ1/2
たけのこ水煮	60g		鶏がらスープの素	小さじ1/2
人参	60g		濃口しょうゆ	大さじ1
ピーマン	20g		酢	大さじ1
干しいたけ	2枚		さとう	大さじ1・1/3
しょうが	少量		こしょう	少々
にんにく	少量		片栗粉	小さじ1
揚げ油	適量		サラダ油	大さじ1

《作り方》

- ① しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはうす切り、たけのこは短冊切り、人参はいちょう切り、ピーマンは色紙切りにする。干しいたけは戻してせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りが出たら②を加えて炒める。
- ④ 火が通ったらAの調味料を入れて煮る。
- ⑤ ミートボールを180℃の油で揚げ、③と煮からめる。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



☆ 豚じゃが ☆

《材料》・・・4人分

豚肉	120g	
じゃがいも	200g	
玉ねぎ	160g	
人参	40g	
糸こんにゃく	120g	
A	濃口しょうゆ	大さじ1・1/2
	さとう	大さじ1・2/3
	みりん	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
水	180cc	
削り節	2.5g	
サラダ油	大さじ1	

《作り方》

- ① 分量の水と削り節でだし汁をとる。
- ② 豚肉は約2～3cm幅に切る。じゃがいもは一口大、玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは約5cm幅に切り、下ゆでしておく。
- ④ なべにサラダ油を熱し、豚肉、人参、玉ねぎの順に炒める。
- ⑤ ④にだし汁を加え、じゃがいも、糸こんにゃくを加えて中火で煮る。
- ⑥ 材料がやわらかくなったらAの調味料を入れ煮含める。

給食ではメーカーインを使用しています。メーカーインはしっとりとした食感で、煮崩れが少ないのが特徴です。



炒め物

☆ 炒めビーフン ☆

《材料》・・・4人分

まぐろ油漬け	20g
ビーフン（乾物）	40g
チンゲン菜	120g
しょうが	少量
濃口しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	少々
さとう	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

A

《作り方》

- ① ビーフンは戻しておく。
- ② まぐろ油漬けは油をきっておく。しょうがはみじん切りにする。
- ③ チンゲン菜はさっとゆでて、1.5cm幅くらいに切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れて香りが出たらまぐろ油漬け、ビーフン、ゆでたチンゲン菜を入れて炒め、Aを加えて仕上げる。



給食では中おかず（副菜）で提供しています。
一人分量が少ないのでお家で作る際は調整して下さいね。
最後にごま油を入れてもおいしいです。

☆ れんこんのきんぴら ☆

《材料》・・・4人分

れんこん	100g
人参	40g
削り節	1g
水	20g
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

A

《作り方》

- ① 分量の水と削り節でだし汁をとる。
- ② れんこん、人参はいちょう切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、れんこん、人参を炒める。
- ④ だし汁を加え、材料がやわらかくなったらAの調味料を入れて仕上げる。



サラダ

☆ ごぼうのサラダ ☆

《材料》・・・4人分

ごぼう 80g

人参 60g

ごぼうの下味

A { 薄口しょうゆ 小さじ2/3
濃口しょうゆ 小さじ1/3
さとう 小さじ1
水 20cc

マヨネーズ 大さじ1

※他にごまドレッシングやクリーミー系のドレッシングもあります。

《作り方》

- ① ごぼうはささがき、人参はせん切りにする。
- ② A の調味料をなべに入れ、ごぼうを加えて下味をつけて、汁をきる。
- ③ 人参はゆでておく。
- ④ ②と③を和える。
- ⑤ 食べる前にマヨネーズをあえる。



☆ 切り干し大根のサラダ ☆

《材料》・・・4人分

切り干し大根（乾物）12g

キャベツ 80g

人参 20g

さやいんげん 20g

切り干し大根の下味

A { 薄口しょうゆ 小さじ2/3
さとう 小さじ1/2
みりん 小さじ1/6
水 25cc

マヨネーズ 大さじ1

※他にごまドレッシングやクリーミー系のドレッシングもあります。

《作り方》

- ① 切り干し大根は戻しておく。
- ② A の調味料をなべに入れ、戻した切り干し大根を加え、下味をつけて、汁をきる。
- ③ キャベツは1.5cm 幅に切り、人参はせん切り、さやいんげんはななめ切りにしてゆでて、水切りをしておく。
- ④ ①と②を混ぜる。
- ⑤ 食べる前にマヨネーズをあえる。



☆ ひじきのサラダ ☆

《材料》・・・4人分

芽ひじき（乾物）	4 g
むき枝豆	30 g
ホールコーン（缶）	20 g
人参	15 g

ひじきの下味

A	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	さとう	小さじ1/3
	水	15 c c
	マヨネーズ	大さじ1

※他にごまドレッシングやクリーミー系のドレッシングもあります。

《作り方》

- ① ひじきは戻しておく。
- ② なべに A の調味料を入れ、戻しておいたひじきを加えて下味をつける。
- ③ 人参はせん切りにし、ホールコーン、枝豆と一緒にゆでておく。
- ④ ①と②を混ぜる。
- ⑤ 食べる前にマヨネーズを和える。

☆ 香味和え ☆

《材料》・・・4人分

大阪しろな	80 g	
白菜	80 g	
人参	20 g	
A	ゆず果汁	1.5 g
	濃口しょうゆ	小さじ1と1/3
	さとう	小さじ1/3
	みりん	小さじ1/3
	焙煎昆布粉	0.1 g

《作り方》

- ① 大阪しろな、白菜は1 cm幅に、人参はせん切りにしておく。
- ② A の調味料を煮合わせておく。
- ③ ①の野菜をゆでて、②の調味料とあわせる。



大阪しろなは
なにわの伝統野菜だよ



揚げ物

☆ 白身魚の竜田揚げ ☆

《材料》・・・4人分

白身魚（角切） 200g

《作り方》

- ① 白身魚にAの下味をつけておく。
- ② 片栗粉をまぶして、約170℃の油で揚げる。

白身魚の下味

A { 濃口しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
しょうが 少量
片栗粉 30g
揚げ油 適量

タラ等の白身魚の他に
さばやぶりでもおいしい
ですよ



☆ 鶏のからあげ ☆

《材料》・・・4人分

鶏肉 180g

《作り方》

- ① しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ 鶏肉にAの下味をつけておく。
- ④ 片栗粉をまぶして、約180℃の油で揚げる。

鶏肉の下味

A { しょうが 少量
にんにく 少量
濃口しょうゆ 大さじ2/3
酒 小さじ1/2
片栗粉 適量
揚げ油 適量

野菜と一緒に食べて、
バランスの良い食事をし
ましょう。



☆ ししゃものから揚げ☆

《材料》・・・4人分

ししゃも 8匹

A	米粉	大さじ2
	水	40cc
	塩	少々
	揚げ油	適量

《作り方》

- ① ボールにAを入れて、混ぜ合わせて衣を作る。
- ② ししゃもに①をつけ、180℃位の油で揚げる。

衣に青のり約1g(4人分)を入れると、磯辺揚げになります。

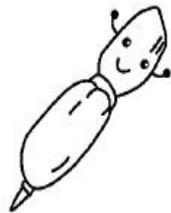


☆ れんこんチップス ☆

《材料》・・・4人分

れんこん 100g

A	片栗粉	30g
	塩	少々
	こしょう	少々
	揚げ油	適量



《作り方》

- ① れんこんは皮をむき、2mmの輪切りまたは半月切りにして水にさらした後、よく水気を切っておく。
- ② Aを混ぜた粉をれんこんにまぶして、160℃位の油で揚げ始め、出来上がりに180℃にしてカラリと揚げる。



れんこんのかわりに、人参にすると人参チップスになります。人参チップスも大人気です。

☆ いわしのかば焼き風 ☆

《材料》・・・4人分

いわし開き 4枚

片栗粉 適量

揚げ油 適量

《作り方》

- ① いわしは、片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ② Aを合わせて煮立て、①にかける。

かば焼きのタレ

A	濃口しょうゆ	大さじ2/3
	さとう	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
	生姜粉	少々
	水	30cc

さんまでもおいしいよ。



焼き物

☆ ツナとポテトのマヨネーズ焼き ☆

《材料》・・・4人分

まぐろ油漬け	40g
フレンチポテト（冷凍）	140g
ホールコーン（缶）	40g
玉ねぎ	40g

A	マヨネーズ	50g
	塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	適量

《作り方》

- ① ホールコーン、まぐろ油漬けは、汁を切っておく。
- ② 玉ねぎはうす切りにする。
- ③ 材料とAの調味料を混ぜる。
- ④ 鉄板に油をひき、①の材料を広げる。
- ⑤ 250℃のオーブンで火が通るまで焼く。



マヨネーズからも油がでるので鉄板の状態によって油の量を加減して下さいね。

☆ とりささみのレモンソース ☆

《材料》・・・4人分

ささみ	4切れ
玉ねぎ	30g
塩	少々
サラダ油	適量



レモンソース

A	薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
	塩	少々
	さとう	小さじ1
	酢	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/3
	水	大さじ1
	レモン果汁	小さじ1
片栗粉	小さじ1/3	

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② Aと玉ねぎを一緒に煮て、片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
- ③ 鉄板に油をひき、ささみを並べて塩をふる。
- ④ 250℃のオーブンで火が通るまで焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、ソースをかける。

☆ タンドリーチキン ☆

《材料》・・・4人分

鶏肉もも(50g) 4枚

A	玉ねぎ	10g
	ヨーグルト	20g
	塩	小さじ1/2
	濃口しょうゆ	少々
	カレー粉	小さじ1/2
	パプリカ粉	少々

《作り方》

- ① 玉ねぎはすりおろし（又はみじん切り）にし、Aと混ぜて鶏肉をつけ込む。
- ② 天板にオーブンペーパーをしき、250℃のオーブンで火が通るまで焼く。



インド料理のひとつだよ！

デザート

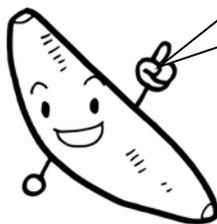
☆ クリーミーポテト ☆

《材料》・・・4人分

さつまいも	160g
牛乳	大さじ2
バター	小さじ1
生クリーム	小さじ1
さとう	小さじ1
水	50cc

《作り方》

- ① さつまいもの皮をきれいにむき、輪切りにする。
- ② なべに水とさつまいもを入れ蒸し煮にする。
- ③ さつまいもがやわらかくなったらつぶして、牛乳・バター・さとうを加えてクリーム状にする。
- ④ 仕上げに生クリームを入れてこがさないように火を通す。



カップに入れて、オーブンで焼いたらスイートポテトになるよ。

☆ ココア豆 ☆

《材料》・・・約15人分

いり大豆	1カップ
さとう	大さじ3・1/2
きな粉	小さじ2
純ココア	小さじ1
水	大さじ1

《作り方》

- ① なべにさとうと水を入れて火にかけ、全体にあわが立つまでよく煮立てる。
- ② ①にいり大豆を入れてよく混ぜ合わせ、きな粉とココアを加えてパラパラになるまでいりつける。



給食では一人10g（15粒くらい）程度だよ。よくかんで食べよう。



給食自慢のたれ&ソース

☆ ゆずみそ ☆



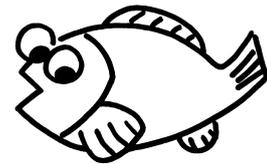
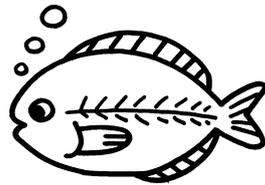
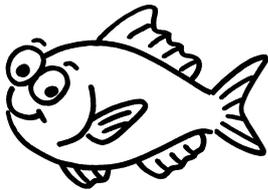
《材料》・・・4人分

赤みそ	大さじ1
水	大さじ2
A { さとう	大さじ1
{ みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/3
ゆず汁	小さじ1/2

《作り方》

- ① なべにみそと水を入れ、みそをよく溶かす。
- ② ①を弱火にかけ、A を入れ混ぜる。
- ③ ふっとうしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にゆず汁を加える。

※焼き魚、鶏肉のたれによく合います。



☆ ピリカラソース ☆

《材料》・・・4人分

青ねぎ	20g
にんにく	少量
A { トウバンジャン	少々
{ 濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
{ さとう	小さじ1と1/2
{ 酒	小さじ1/2
{ 水	大さじ1
ごま油	少々
片栗粉	小さじ1/3

《作り方》

- ① 青ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② なべにごま油を熱し、にんにくを炒める。
- ③ ②にA を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

※揚げた魚等のたれによく合います。



☆ ラビゴットソース ☆

《材料》・・・4人分
 トマト 40g
 玉ねぎ 30g
 きゅうり 10g

A { 酢 大さじ1
 塩 少々
 さとう 大さじ1
 こしょう 少々
 白ワイン 小さじ1
 濃口しょうゆ 少々
 パプリカ粉 少々
 オリーブ油 大さじ1

《作り方》

- ① トマトは湯むきして細かく切る。
- ② 玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにする。
- ③ Aと①・②を混ぜ合わせる。



ラビゴットソースとは、酢、食用油、野菜のみじん切りをベースとしたソースです。給食では、揚げた白身魚にかけていますが、カルパッチョなどのソースとしてもおいしくいただけます。

☆ バーベキューソース ☆

《材料》・・・4人分

青ねぎ 20g
 しょうが 少量
 にんにく 少量
 A { りんご(すりおろす) 大さじ1
 濃口しょうゆ 大さじ1
 さとう 小さじ1
 酒 小さじ1/2
 水 大さじ1
 サラダ油 少々

《作り方》

- ① なべにサラダ油を熱し、青ねぎ、しょうが、にんにくを入れ炒める。
- ② ①にAを加え煮る。

※焼いたり、フライにした肉や魚によく合います。



☆ 照り焼きソース ☆

《材料》・・・4人分

A	しょうが	少量
	濃口しょうゆ	大さじ 2/3
	さとう	小さじ 1
	みりん	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1/2
	水	30cc
	片栗粉	小さじ 1/3

《作り方》

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② Aをなべに入れて、煮合わせる。
- ③ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※焼いた鶏肉等によく合います。

☆ きのことソース ☆

《材料》・・・4人分

	しめじ	1/4 パック
	しいたけ	2 枚
A	濃口しょうゆ	大さじ 1
	さとう	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	水	60cc
	片栗粉	小さじ 1/2



《作り方》

- ① しめじ・しいたけは石づきをとり、しめじは房をはなし、しいたけはせん切りにする。
- ② Aをなべに入れ、煮立ったらしめじ、しいたけを入れしばらく煮る。
- ③ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※焼いた肉やハンバーグ、オムレツによく合います。

☆ 香味照り焼きのたれ ☆

《材料》・・・4人分

	青ねぎ	20g
	しょうが	少量
	にんにく	少量
	白ごま	小さじ 1
A	濃口しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	酒	大さじ 1
	さとう	小さじ 1
	水	大さじ 2
	ごま油	小さじ 1
	片栗粉	小さじ 1/3

《作り方》

- ① 青ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。白ごまは香りがするまで煎っておく。
- ② なべにごま油としょうがとにんにくを入れ、香りがするまで炒める。
- ③ Aを入れ、ふっとうさせる。
- ④ 青ねぎと白ごまを入れて、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※焼いた魚によく合います。