

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 01

つみれ汁



Point

地元産めぎすをすり身でまるごといただきます

材 料 4人分

めぎすすり身	100g
たまご	1/2個
片栗粉	小さじ1と1/3
みそ	小さじ2/3
酒	小さじ1/5
木綿豆腐	100g
ねぎ	50g
水	600cc
昆布	6g
塩	小さじ1/5
酒	小さじ1と1/2
うすくち醤油	小さじ1と2/3

作り方

- ① めぎすすり身に片栗粉、みそ、酒を入れて混ぜ合わせる。
- ② 木綿豆腐はさいの目切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ 昆布でだしをとり、酒を入れ、①をつみれ状に落としていく。
- ④ つみれに火が通ったら、木綿豆腐、ねぎを入れ、火を通し、塩、うすくち醤油で味をととのえる。

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 02

するめいかのかりん揚げ



Point

ほのかなカレー風味が食欲をそそり、
子どもたちに大人気のメニューです

材 料 4人分

するめいか（短冊切り）	240g
こいくち醤油	小さじ1と1/2
酒	小さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1/5
片栗粉	60g
カレー粉	小さじ1/5
揚げ油	適量

作り方

- 1 するめいかに醤油、酒、カレー粉で下味をつける。
- 2 片栗粉とカレー粉を合わせて、衣をつくる。
- 3 下味をつけたするめいかに衣をつけ、油で揚げる。



そばろ丼



Point

椎茸や野菜嫌いな子も、みじん切りにすることで食べやすくなります！

材 料 4人分

米	320g
押麦	16g
鶏ひき肉	160g
たまご	3個
さとう	小さじ1
塩	少々
炒め油	小さじ1
にんじん	25g
生しいたけ	70g
ほうれん草	140g
こいくち醤油	小さじ2
うすくち醤油	小さじ2と1/3
酒	小さじ1と1/2
豆板醤	少々

作り方

- 1 麦入りごはんを炊く
- 2 しいたけ、にんじんは粗みじん、ほうれん草も茹でてからみじん切りにする。
- 3 炒りたまごをつくる。
- 4 豆板醤を炒め、鶏ひき肉を加え炒める。
にんじん、しいたけも加えてさらに炒める。
- 5 ④にだいたい火が通ったら、調味し、ほうれん草、炒りたまごを加える。
- 6 ご飯に盛り付けて出来上がり。



あじの南蛮漬け



Point

冷蔵庫で冷やしておく、味もなじんでおいしく食べられます

材 料 4人分

あじ（三枚おろし）	4枚
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
油	適量
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/8個
パプリカ	1個
酢	大さじ1
うすくち醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじん、パプリカは千切りにして茹でる。
- ② 酢以外の調味料を煮立てて、酢を入れ南蛮酢を作り、①を加える。
- ③ あじに下味をつけ、片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ④ 揚げたあじに②をかけて漬け込む。



ぶり照り焼き丼



Point

ぶりは焼く前に余分な水分を拭き取ることで臭みがおさえられます

材 料 4人分

米	320g
押麦	16g
ぶり	薄切り5枚
塩	小さじ1/2
こいくち醤油	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
さとう	小さじ2
しょうが	大さじ1
小麦粉	大さじ2
油	大さじ2
青ねぎ	20g
白いりごま	大さじ2

作り方

- ① ぶりに塩をふり、15分おき、余分な水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ② ぶりの両面に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- ③ ②にタレの調味料を加え煮詰める。
- ④ 麦入りごはんを炊いておき、白いりごまを混ぜる。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、その上にぶりをのせ、青ねぎを散らす。

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 06

ジビエカレー



P o i n t

今話題のジビエを給食でも！

いのしし肉は一度湯通ししておきます

材 料 5人分

米	320g
押麦	16g
いのしし肉	250g
酒	小さじ2
カレー粉	小さじ1
じゃがいも	180g
にんじん	80g
玉ねぎ	250g
にんにく	0.5g
しょうが	1.5g
水	1000g
赤ワイン	小さじ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1と1/2
カレールウ	130g
とろけるチーズ	16g
炒め油	小さじ1

作り方

- 1 麦入りごはんを炊く。
- 2 いのしし肉を湯通しし、ざるにあげておく。
- 3 ②の水分が切れたら、酒とカレー粉をまぶしておく。
- 4 にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは、くし型切りにする。
- 5 鍋でにんにく、しょうがを炒め、いのしし肉を入れる。
さらに玉ねぎ、にんじんも加えてさっと炒めたら、水を加える。
- 6 だいたい火が通ったら、じゃがいもを加える。
- 7 さらに煮込んで、じゃがいもに火が通ったらカレールウを加える。
- 8 赤ワイン、ソース、ケチャップを加え、仕上げにチーズを加える。
出来上がったカレーをご飯の上にかける。