安芸太田町立加計中学校２年

「加計中発！日本一おいしい給食レシピ開発」レシピ集　2017

春のほっかほか❤メニュー

❦竹こみご飯

❦菜の花スープ

❦おでん風ロールキャベツ

❦うさもち

春といえば多くの人は、桜を連想させるでしょう

春の行事には入学式や卒業式などの出会いと別れの

境目になるものがあります。私たちは、

学び舎を飛び立とうとする先輩方へ感謝とエールを

そして、今までとは全く異なる生活を送ることになる

年長さん達へ背中を押せるような、

心も体も温かくなるようなメニューです

ぜひ作ってみてください！！

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：竹込みご飯

★材料　２人分★

米	３カップ
にんじん	３分の１
たけのこ	３分の１
しいたけ	２分の１
とりもも肉	２分の１枚
だし汁	５４０cc
みりん	大さじ１
しょうゆ	大さじ２
塩	小さじ１

★作り方★

① たけのこを２㎝に切り、にんじんを薄くいちょう切りにします。
　しいたけは、かさと軸に分けてそれぞれ３㎜ぐらいに切ります。
② とりもも肉は、２㎝ほどのブツ切りにし、湯通しして水気をきっておきます。
③ 炊飯器に、といだ米、たけのこ、にんじん、しいたけ、とりもも肉を入れ、だし汁、しょうゆ、みりん、塩を入れて炊きます。
④ 完成です。

☞　**ポイント**　☞

竹込みご飯のだし汁は、炊き込みご飯やたけのこご飯のだし汁をもとに考えました。

かつおだしやこんぶだしなど、またおでんのつゆなど入れてみても、おいしいと思います。
ぜひ、色んなだし汁をこの料理で試してみて下さい。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：菜の花スープ

★材料★

菜の花	１本
ささみ	１本
塩	小さじ１弱
水	カップ３
塩コショウ	お好み
にんじん	２/３本
鶏がらスープの素（中華あじ）	小さじ１

★作り方　✿✿★

① カップ２杯の水を沸かし、ささみを茹でます
② 茹で終えたらささみをほぐします

③ 菜の花は洗って２ｃｍくらいに切ります
④ にんじんは軸切りにして桜の花びらの型で切りとります

⑤ ささみの茹で汁にカップ１の水を入れ沸かします
⑥ 沸騰したら、塩、菜の花を入れます
⑦ 鶏がらスープの素、ささみ（ほぐしたもの）を入れ、味を調えます

☞　**ポイント**　☞

花麩をいれると春らしくなります

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：おでん風ロールキャベツ

★材料★

じゃがいも	１個	揚げ豆腐	１個
大根	１/４個	キャベツ	６～８枚
卵（ゆで卵）	３～４個	ハンバーグ生地	300ｇ～400ｇ
厚揚げ	１個	だし汁（おでんの素や昆布）	

★作り方★

① じゃがいもや揚げ豆腐１口サイズに切ります。
大根はいちょう切りで切ります。
厚揚げは半分に切ります。

② キャベツを軽く湯がきます。
冷水にとり、水気をきります。
ハンバーグ生地を６～８つに分け、形を整えます。
キャベツの内側に分けたハンバーグ生地を置き、巻きます。
同じようにして残りも作ります。

③ だしを作ります。（お好みのだしを作ってください。）

④ ③に②と①を入れて煮込みます。　　完成！

☞ ポイント ☞

キャベツの芯を巻く前に除き、薄切りにします。それを一緒に巻くとゴミが出ませんよ。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：　うさもち

★材料★

白玉粉	２００ｇ
水	２００ｃｃ
きな粉	１００ｇ
砂糖	小さじ３
食紅	少々
麦チョコ	少々

★作り方★

① 白玉粉２００ｇをボールに入れ，２００ｃｃの水を加えながら混ぜます。
② パサパサ感がなく，少しねっとりするくらいになるまで混ぜます。
③ 一口大に丸めて，ウサギの形にします。
⑤ 沸騰したお湯（中火）でゆでます。
⑥ 沈んでいた白玉が浮かんできたら、氷水で冷やします。
⑥ 水気を切ったら，うさぎの目と耳を爪楊枝に食紅をつけて書きます。
⑦ きな粉と砂糖を混ぜてウサギの周りに飾り付けて完成です。

☞　ポイント☜

お餅のもちもちした触感を出すために，手早く丁寧に混ぜること！

ぶらり海外への旅

- ✧　ラザニア
- ✧　鶏ささみの春雨サラダ
- ✧　ハッシュパピー
- ✧　チョルバ
- ✧　ココナッツムース

「外国旅行に行きたい！でも，簡単には行けない。」そんな思いから外国に行かなくても，外国の料理で海外旅行をした気分を味わえたらいいなと思い，このメニューを考えました。このメニューでは，イタリア・中国・アメリカ・ルーマニア・オーストラリアの５カ国の料理を同時に楽しめるようになっています。簡単にできるので，ぜひ作ってみて下さい。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：ラザニア

★材料★（3人分）

・ミートソース	（１袋）	・牛ひき肉	100ｇ
・ホワイトソース	（1缶）	・塩コショウ	少々
・牛乳	（大２）	・玉ねぎ	1/4個
・ラザニア	（６枚）	・パルメザンチーズ（適量）	
・とろけるチーズ	（３枚）		

★作り方★

① みじん切りにした玉ねぎと牛ひき肉を炒めて、ミントソースを入れて軽く煮込みます。
② ホワイトソースを鍋に入れて弱火にかけ、牛乳でのばして塩こしょうをします。
③ ラザニアをお湯に20分程度浸しておきます。
④ 器にホワイトソース、ラザニア、ミートソースを順に2回重ねたら、最後にとろけるチーズをかけます。
⑤ 電子レンジで3分加熱して、オーブントースターで約4分、チーズが色付いたら完成でーす！

☆ホワイトソースの使い方☆
・バター（300ｇ）を溶かして、小麦粉（大さじ3）を入れて牛乳でいためます。

☞ ポイント ☞

・焼きすぎに注意してください！
・重ねる順番を丁寧にすると、出来上がりの見た目がきれいです！

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：鶏ささみ肉の春雨サラダ

★材料★

きゅうり	3本
鶏ささみ	3本
酒	小さじ1
春雨	50ｇ
白すりゴマ	大さじ3
薬味ネギ	3本
ラー油	お好みで！！

〈合わせダレ〉

砂糖	大さじ3
醤油	大さじ3
酢	大さじ3

★作り方★

① 合わせダレを作っておきます。
② 鶏ささみに分量の酒をふりかけ、ラップをしてレンジで火を通します。(500w で約4分)
③ 冷めたらほぐします。
④ 春雨を芯がなくなるまでもどし、一口サイズに切っておきます。
⑤ ボールに鶏ささみ・春雨・きゅうりを入れて、合わせダレをかけて混ぜます。
⑥ ゴマとネギを加えて混ぜ、お好みでラー油を入れます。
⑦ 完成でーす！！！

☞ ポイント ☞

やや甘口なので、苦手な方は砂糖の量を減らすと good!!

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：ハッシュパピー

★材料（約１５個分）

A

コーンミール	1カップ
米粉	1/4カップ
砂糖	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ3/8
マジックソルト	小さじ1と1/6
卵	1個
牛乳	1/2カップ
ベーコン	2～3枚
コーン	1/2缶
にんじん	1/4個
ピーマン	1個
しめじ	1/2房
揚げ油	適量

★作り方★

ベーコンはカリカリに焼いて小さく刻んでおきます。
にんじん、ピーマン、しめじもみじん切りにしておきます。

① Ａをボールに入れて混ぜます。
② 別のボールに卵・牛乳を入れてよく混ぜます。
③ ①に②と具を入れ、ヘラでさっくり混ぜます。
④ 大さじ１の生地を中高温に熱した揚げ油で3～5分ほど、時々くり返しながら揚げます。

☞ **ポイント** ☞

具のベーコン・コーン・人参・ピーマン・しめじを自分の好きな野菜や克服したい野菜に変えてみてもいいと思います！

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：チョルバ

レモンの酸味をほのかに感じる、肉や野菜がたっぷりのスープです。

★材料★（２人分）

		(A)	
鶏もも肉	４０ｇ	鶏だし	１，６ｇ
玉ねぎ	１個	水	２００ｍｌ
にんじん	１/2 本	トマト水煮缶（ダイスカット）	４０ｇ
セロリ	１/10 本	塩	１，６ｇ
		レモン汁	４ｇ

★作り方★

① 鶏もも肉は２ｃｍ角に切る、玉ねぎにんじんセロリは 1,5ｃｍの角に切ります。
② ①をサラダ油で炒め，A を加えて具に火が通るまで煮ます。
③ 仕上げにレモン汁を加えます。

☞ ポイント ☞

レモンの酸味を生かしたスープなので、酸味が好きな方はレモン汁をたくさん入れてもいいと思います.

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：ココナッツムース

★材料★（2人分）

・ココナッツミルク	１００cc	・生クリーム	５０ml
・グラニュー糖	１０g	・ゼラチン	２．５g
・氷水	適量	・水	１０ml

★作り方★

① 生クリームをすくった角がゆっくり、落ちていくくらいまで７分ほど泡立て器で泡立てます。
② 鍋に水、ココナッツミルク、グラニュー糖を入れてわかし、ゼラチンを溶かします。ゼラチンが溶けたら氷水にあてて粗熱をとります。
③ ②が覚めたら、①の生クリーム混ぜていきます。
④ 容器にラップをしき、③を入れて冷蔵庫で冷やします。
⑤ ④を容器から取り出し、お好みでソースなどをかけて出来上がりです。

☞ ポイント ☞

・生クリームはよく泡立ててください！
・粗熱はよくとってください！
・よく冷やすとおいしいです！

ワクワク カラフル ぷちうま！レシピ

in 安芸太田

・手巻きおにぎり

・ぐだくさんスープ

・野菜たっぷり白あえ

・フルーツあんかけ

～コンセプト～

保育所さん、小学生、中学生どの世代にも楽しめて、見た目がカラフルだと興味がわくと思ったのでこのレシピを考えました。ワクワク、カラフルをテーマに楽しいメニューを考えました。また、安芸太田町の食材を使い、地域の活性化になったと思います。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：手巻きおにぎり

★材料★

のり	４枚
うす焼き卵	卵２個分
広島菜	４枚
ハム	４枚
米	３００g
しらす	１００g

★作り方★

① のりやうす焼き卵、広島菜、ハムから１つ選びます。
② その上にご飯をのせます。
③ さらにしらすをのせます。
④ 巻いて食べます。

☞ **ポイント** ☞

１　組み合わせは自由です。
２　うす焼き卵は巻くために使うので少し大きめにしてください。
３　広島菜は巻くときにやわらかくしないといけないので、少し水につけてください。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：ぐだくさんスープ

★材料★

人参	１本
玉ねぎ	１個
ジャガイモ	２個
キャベツ	１／４個
広島菜	半玉
コンソメ	２個
水	４５０ｃｃ
コショウ	少々

★作り方★

① ジャガイモ・人参の皮をむき薄切りにしたら、鍋に入れます。
② 広島菜も洗い芯を外しざく切りにします。
③ １にキャベツを加え水４５０ｃｃとコンソメ２個を入れ強火で煮込みます。
④ 沸騰したら、弱火にして約２０分煮込んで完成です。

☞ **ポイント** ☞

・具の大きさを同じにすることによって火の通りを均一にします。

・広島菜を使うことで安芸太田らしさを出します。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：　野菜たっぷり白和え

★材料★

・豆腐　１丁
・白菜　約１枚
・人参　約１/３
・広島菜　約１枚
・こんにゃく　１丁
・いりごま　大さじ２

A
・だし汁　１/２c
・淡口醤油　大１と１/２
・砂糖　大１と１/２

B
・淡口醤油　小１/３
・酒　小１
・砂糖　大２
・味噌　　小１

★作り方★

① 広島菜と白菜はゆでて水にとり、固く絞り、３ｃｍに切ります。
こんにゃくは短冊切りにしてさっとゆでます。

② 鍋にＡを煮立て、こんにゃくと細かく切った人参を入れ
５分ほど煮て火を止めます。

③ 粗熱が取れたら、広島菜と白菜を加え、味を含ませます。

④ 豆腐はひと口大に切り熱湯でゆで、ふきんを敷いたザルに取り
粗熱が取れたら水気を絞ります。

⑤ すり鉢でごまを十分にすり、④を加えます。
さらにすってなめらかになったらＢを加えます。
②の汁気をきって加え、和えます。

☞　ポイント　☜

・シャキシャキ感が出るように白菜や広島菜はざっくりと切りましょう！

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：フルーツあんかけ

★材料★（５人分）

・りんご…1/4 個
・みかん（缶）…お好み
・パイナップル（缶）…お好み
・キウイフルーツ…お好み
・もも（缶）…お好み

A
- ・寒天（白・赤・緑）…1/4 の大きさ
- ・水…200ml
- ・砂糖…20g

B
- ・缶詰のシロップ…200ml
- ・かたくり粉…小さじ 1/2
- ・砂糖…大さじ 1

（B でできない場合）

C
- ・砂糖…50g
- ・水…150ml
- ・かたくり粉…小さじ 1/2
- ・レモン汁…少々

★作り方★

① A を弱火で寒天の姿がなくなるまで煮ます。
② 寒天が見えなくなったら、火を消し、冷まします。
③ 冷めたら、四角い入れ物に入れ、冷蔵庫で固めます。
④ 缶詰のシロップをこします。
⑤ B（C）をとろみが出るまで弱火で煮ます。
⑥ とろみが出てきたら、火を消し、冷まします。
⑦ 缶詰の果物、キウイフルーツ、りんご、寒天を切り分け、お皿に盛りつけます。
⑧ あんかけをかけます。

☞ **ポイント** ☞

・りんごを一口サイズに切ると触感が楽しめます！
・色々な果物を入れるといろどりが楽しめます！

鯉して！
カープメニュー

・カープハヤシライス

・Ｃサラダ

・ホームランボール

カープをイメージして作りました。
カープが優勝できるような応援メニューになっています。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：カープハヤシライス

★材料★

玉ねぎ　１個
にんじん　１本
しめじ　１株
さつまいも　適量
しし肉　１００ｇ
トマト缶　１缶

★作り方★

① 野菜と肉を食べやすい大きさに切ります。
② 肉、固い野菜、ほかの野菜をいためます。
③ 鍋に水を入れて②のものをゆでます。
④ ③の鍋にルーを入れて煮込みます。

☞　ポイント　☞

No.1 ご飯の形を「C」の形にします。
No.2　ルーを赤色に近い色にします。
No.3　ルーは甘め！！！！

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：　Ｃサラダ

★材料★

じゃがいも		３個
にんじん	A	２分の１
たまねぎ	A	２分の１
パプリカ		１個
塩　こしょう		少々
マヨネーズ		適量

★作り方★

① じゃがいもを、柔らかくして潰します。
② Ａをみじん切りにします。
③ ①のじゃがいもを、Ａとまぜます。
④ 塩こしょうを加え、味をつけます。
⑤ お好みで、マヨネーズを加えます。
⑥ パプリカを縦に４分の１に切ります。
⑦ 輪切りにする。

☞　**ポイント**　☞

・パプリカをＣの形にする。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：ホームランボール

★材料★

白玉粉　　２６０ｇ
絹ごし豆腐　２６０ｇ
≪みたらしのたれ≫
醤油　　大さじ４
みりん　　大さじ４
片栗粉　　大さじ４
砂糖　　大さじ８
水　　３００ｍｌ

≪きな粉≫
砂糖　　大さじ４
きな粉　大さじ４

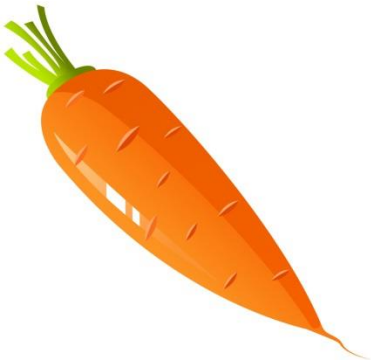
★作り方★

① 白玉粉と絹ごし豆腐をよくこねます。
② 耳たぶくらいの柔らかさになったら３０個等分に丸めます。
③ 沸騰したお湯に団子を入れ茹でます。団子が浮いてきてからさらに約２～３分ゆでます。
④ ざるにあげて、冷水または氷水で冷やします。
⑤ みたらしのたれの材料を全て小鍋に入れて、絶えずかき混ぜながら弱火～中火で加熱します。

☞　ポイント　☞

コシのあるお団子にしたいときは、粉全量の２０～４０％くらいを上新粉にかえるといいですよ☆

克服料理で
いただきマッスル



- チョップドサラダ
- ロールシチュー
- 豆コロッケ
- はちみつにんじんゼリー

　私たちは，加計の保育所・小学校・中学校の子どもたちの苦手な食べものを調査しました。保・小・中の苦手な食べ物を克服するために食べやすく刻んだり，あえてそのまま調理したりしました。この給食レシピで苦手な食べ物を克服してくださるとうれしいです。ぜひ，作ってみて下さい。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：チョップドサラダ

★材料★（２人分）

じゃがいも	１個
大豆（水煮缶）	1/2 缶
キュウリ	1/2 本
赤パプリカ	1/3 個
にんじん	1/2 本
コーン（缶詰）	１缶
きざみアーモンド	適量
マヨネーズ	適量

★作り方★

① キュウリ・じゃがいも・赤パプリカ・にんじんは，１㎝角に切ります。
② 熱湯に塩を２つまみ加えて，じゃがいも・にんじん・大豆をゆでます。
③ ②の粗熱を取ります。
④ マヨネーズで①と③とコーン，アーモンドをあえます。
⑤ 完成

☞ ポイント ☞

・アーモンドを少し多めに入れると野菜やコーンとの相性が良くなりとってもおいしくなります。ぜひ試してみてください。

！！じゃがいもを茹で過ぎないようにしてください。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：ロールシチュー

★材料★　〔２人分〕

〔　つみれ　〕		〔　　シチュー　〕	
鶏肉	１５０ｇ	市販のルー	１/４箱
卵	１/２個	じゃがいも	１個
片栗粉	大１/２	たまねぎ	１/２個
塩	少々	にんじん	１/４個
		水	３７５ｍｌ
ホウレンソウ	２束	牛乳	７５ｍｌ

★作り方★

① ホウレンソウを茹でて冷まします。
② つみれの材料を混ぜます。
③ つみれを一口大に丸めます。
④ 沸騰したお湯の中に入れて茹でます。
⑤ 茹で終わったらお湯から出して冷まします。
⑥ 茹でたつみれをひとつずつホウレンソウで巻きます。
⑦ シチューの野菜を食べやすい大きさに切ります。
⑧ 鍋に油をひき野菜がしんなりするまで炒めます。
⑨ しんなりしたら水を加えて弱火から中火で煮込みます。
⑩ 火を止めてルーを少しずつ加えます。
⑪ とろみがつくまで牛乳を入れながら弱火で煮込みます。
⑫ 煮込んだら、⑥のつみれを入れます。
⑬ 少し煮込んだら、完成です！

☞ **ポイント** ☞

ホウレンソウで巻いたつみれがばらばらにならないように、つまようじで留めましょう。

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：お豆コロッケ

★材料★２人分

・にんじん	１／３個
・ひき肉	100ｇ
・じゃがいも	3 個
・たまねぎ	1／2
・卵	２個
・大豆	（いり豆）
・パン粉	適量
・薄力粉	適量
・こしょう	適量
・塩	適量

★作り方★

①　たまねぎ、ひき肉、にんじんをいためます。

②　じゃがいもは、皮つきのまま切って電子レンジで♪チン♪します。

③　②のじゃがいもをボウルでつぶし、①のたまねぎ、ひき肉、にんじん、塩、こしょうを入れて混ぜ、あら熱を取っておきます。

④　③を丸めて、薄力粉、卵、パン粉（パン粉の中に大豆を混ぜておきます。）を順につけ、１７０℃の油で揚げます。

⑥　　完成＼（◎o◎）／！

☞ **ポイント** ☞

③に薄力粉、卵、パン粉を全体にまぶしてください♪

加計中発！日本一おいしい給食レシピ

メニュー：はちみつにんじんゼリー

★材料★６個分

みかんジュース・・・３２０ｃｃ
にんじん・・・・・・３０ｇ
Ａ
水・・・・・・・・・・カップ１
はちみつ・さとう・・各大さじ１
粉寒天・・・・・・・３ｇ
ミルクピューレ
かぶ・・・・・・・・・１０ｇ
Ｂ
牛乳・・・・・・・・・カップ１/4
生クリーム・・・・・各おおさじ１
水溶き片栗粉・・・・適量

★作り方★

① ミキサーにみかんジュース半量と小さめの一口大に切ります。
② にんじんを入れペースト状になるまでかくはんします。
③ 鍋に①と残りのみかんジュースＡを入れ火にかけてよくかき混ぜて
ひと煮立ちしたらカップに流しいれあら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める
④ ミルクピューレを作るかぶはすりおろす鍋にかぶとＢを入れて火にかけ沸騰したら
水溶き片栗粉でとろみをつけ粗熱をとってから冷臓庫で冷やす
⑤ ②に③をかけたらできあがり

☞ **ポイント** ☞

夏におすすめのメニューです人参嫌いなあなたも食べられるはず！