



親子でつくろう！ 給食で人気のレシピ

令和4年 夏号

松本市学校給食課
松本市学校栄養士会 発行

松本市内の学校給食で人気のあった献立のレシピを紹介します。
ぜひ親子で作ってみてください。



わからないことがありましたら、学校又は担当給食センターの栄養士までお問い合わせください。



鶏飯(けいはん)

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごはん	4杯
鶏ささみ	4本
卵	2個
塩	少々
油	適量
干しいたけ	18g
にんじん	60g
干しいたけの戻し汁	適量
★さとう	大さじ2/3
★しょうゆ	小さじ1
★みりん	小さじ1
☆鶏がらスープ	2と1/2カップ
☆酒	小さじ1と1/2
☆塩	小さじ1/3
☆しょうゆ	大さじ1と1/3
☆おろししょうが	小さじ1
レモン汁	小さじ1
小ねぎ	20g
つぼ漬け	40g
焼きのり	適量

※鶏がらスープは市販の鶏がらスープの素(小さじ2)を分量の水に溶かして使ってもよいです。

作り方

- 1 干しいたけは軽く洗って水で戻し、石づきをとってせん切りにする。
- 2 にんじんはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋ににんじんと干しいたけ、干しいたけの戻し汁、★の調味料を入れて火にかけ、煮詰める。
- 4 ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐす。フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作り、粗熱が取れたら細く切って錦糸卵を作る。
- 5 鶏ささみは筋取りをし、2cm幅に切り、ゆでて中までしっかり火を通す。
- 6 鍋に☆を入れてスープを作り、火を止めてレモン汁を加える。
- 7 大きめの器にご飯を盛り、その上に3、4、5の具とつぼ漬け、2の小ねぎ、細かく切った焼きのりをのせる。食べる直前に6のスープをかける。



栄養価(1人分)	
エネルギー	416 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	3.8 g
食塩相当量	2.1 g



鹿児島県奄美地方の郷土料理で鶏飯と書いて「けいはん」と読みます。鶏肉をたっぷり使った料理で、お茶漬けのようにスープをかけて食べます。スープはレモン汁が効いていて、食欲の落ちやすい夏はさっぱりと食べることができます。具をきれいに盛り付けて、スープをたっぷりかけて食べてください。

松本地域の郷土食

七夕まんじゅう



材料 (10個分)

材料名	分量
★中力粉(地粉)	300g
★さとう	30g
★重曹	小さじ1
★ベーキングパウダー	大さじ1
酢	小さじ2
水	140cc
あんこ	250g

作り方

- 1 あんこを10等分して丸めておく。
- 2 ★を混ぜてふるいにかけボウルに入れる。そこへ酢、水を入れてこね、ラップをかけて30分程ねかせる。
- 3 2の生地を棒状にして10等分に切り分ける。円くのぼし1のあんこを包む。
- 4 蒸し器で20分程蒸す。
※卵(1個)を入れると柔らかい生地になります。入れる場合は、水の量を減らして作ってください。

栄養価(1個分)

エネルギー	162 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	0.7 g
食塩相当量	0.3 g

奈良井川以西の地域では、「七夕ほうとう」ではなく「七夕まんじゅう」とよぶ小豆あんのふかしまんじゅうを作るところが多いようです。親子で郷土の味を作ってみてください。

丸めたあんこを冷凍庫で1時間ほど凍らせておくと、包みやすくなります。

シーザーサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	160g
きゅうり	50g
ブロッコリー	50g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
★レモン汁	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々
★さとう	小さじ1/2
★油	小さじ1弱
★マヨネーズ	大さじ1強
★粉チーズ	大さじ2
クルトン	20g



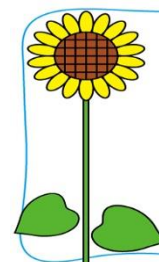
作り方

- 1 キャベツ、赤・黄パプリカはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて、水で冷やす。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水で冷やす。
- 3 ボウルに★の調味料を入れよく混ぜ、水気をきった1、2の野菜とあえる。
- 4 食べる直前にクルトンをのせる。

栄養価(1人分)

エネルギー	86 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	4.9 g
食塩相当量	0.5 g

給食で大人気のメニューです。カリカリに焼いたベーコン、レタスやトマトなどの季節の野菜を使ってもおいしいですよ。色とりどりで見た目もきれいなサラダです。



♪過去のレシピリーフレットを松本市のHPでも公開しています♪
松本市のHPトップページで「レシピリーフレット」と検索するか、
こちらのQRコードへアクセスして下さい。



おろし焼肉



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
だいこん	40g
油	適量
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
豚こま肉	240g
塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1
白ワイン	小さじ1
たまねぎ	80g
★さとう	小さじ2/3
★りんごピューレ	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ2
レモン汁	小さじ1弱

作り方

- 1 だいこんをすりおろしておく。
- 2 たまねぎをうす切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、おろしにんにく、おろししょうがを炒め、香りたってきたら豚肉を入れ炒める。
- 4 3に塩、こしょうをし、赤ワイン、白ワイン、2のたまねぎを入れ炒める。
- 5 たまねぎがしんなりしたら、1のだいこんと★の調味料を入れる。
- 6 最後にレモン汁を加える。

給食で人気のだいこんおろしたっぷりの焼き肉です。かくし味のりんごピューレのほんのりとした甘味と、レモン汁のさわやかな酸味でさっぱりといただけます。りんごピューレの代わりにりんごをすりおろしてもおいしいです。ワインも赤白どちらかだけでも、また酒で代用してもいいですよ。

栄養価(1人分)

エネルギー	111	kcal
たんぱく質	13.2	g
脂質	4.6	g
食塩相当量	0.7	g

豆まめサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	120g
きゅうり	40g
大豆水煮	40g
むきえだまめ	40g
ホールコーン	20g
★油	小さじ1
★酢	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさ、きゅうりはたてに1/2にし、ななめに切る。
- 2 大豆は水気を切っておく。
- 3 1とえだまめ、ホールコーンをさっとゆで、水で冷やし、水気を切っておく。
- 4 ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- 5 2と3の野菜を4であえる。

栄養価(1人分)

エネルギー	57	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	2.7	g
食塩相当量	0.5	g

給食で人気のサラダです。乾燥大豆をゆでて使うと噛み応えがアップするのでおすすめです。ホールコーンは缶詰をつかってもよいです。

蒸し魚のヨーグルトソース



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
生ます	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
たまねぎ	40g
パセリ	1房(1gくらい)
★ヨーグルト	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1と1/3
★レモン汁	小さじ1
★塩	少々
アルミホイル	4枚

作り方

- 1 まずは塩こしょうをし、酒をふっしておく。
- 2 たまねぎとパセリは、みじん切りにし、さっとゆでておく。
- 3 1のますをアルミホイルに包み、浅く湯をはったフライパンに入れふたをし、15分ほど蒸す。
- 4 ポウルに2と★の調味料を入れ、混ぜてヨーグルトソースを作る。
- 5 蒸しあがった3に4のヨーグルトソースをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー	169	kcal
たんぱく質	14.9	g
脂質	10.8	g
食塩相当量	0.6	g

まずでなく、さけや白身魚(たらなど)や鶏肉でもおいしく作れます。

ヨーグルトソースはマヨネーズを使うことで、さっぱりとした中にコクが感じられる味になっています。暑い夏でも食欲がわく料理ですので、ぜひ作ってみてください。

梅ドレッシングサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
だいこん	80g
にんじん	30g
キャベツ	80g
小松菜	40g
ホールコーン	20g
★梅肉	小さじ2
★はちみつ	小さじ1
★酢	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2
★油	小さじ1/2
白すりごま	小さじ2
かつお節	適量

作り方

- 1 だいこん、にんじんは短冊に切る。
- 2 キャベツは太めのせん切り、小松菜は3cm長さに切る。
- 3 鍋に湯を沸かし、だいこん、にんじんをゆでる。
- 4 3に火が通ってきたら、キャベツと小松菜も入れてゆで、最後にホールコーンを入れてざるにあげ、水で冷やす。
- 5 ★の調味料を混ぜ合わせ、水気を切った4と混ぜる。ごまとかつお節も加え混ぜ合わせる。

栄養価(1人分)

エネルギー	40	kcal
たんぱく質	1.6	g
脂質	1.1	g
食塩相当量	0.7	g

野菜は全てゆでるのでカサが減って量がたっぷり摂れるサラダです。作りやすい量の野菜を使ってゆでておき、1人分50gを目安にサラダにするとよいでしょう。調味料を計って混ぜるところをお子さんの担当にして、ぜひ一緒に作ってみてください。

