

# 作ってみませんか!? 給食レシピ 春・夏

宇治田原町立学校給食共同調理場



## きなこクッキー

材料 20個分

小麦粉	100g
片栗粉	10g
きなこ	20g
砂糖	40g
塩	1g
サラダ油	50g
ビニール袋	1枚

(やぶれにくいもの)

ビニール袋1枚あれば作れます。

作り方

- 1 サラダ油以外の材料を袋に入れ、こぼれないように袋の口を手で持ってよく混ぜる。
- 2 ①にサラダ油を加え、よくなじむまで揉む。
- 3 袋のまま棒状にして、しばらく冷蔵庫に入れておく。
- 4 1cm巾に切って、オープンシートを敷いた天板に並べ、170℃に予熱したオーブンで15分焼く。

\* 焼きたては、熱くてくずれやすいので天板のまま冷ます。



## 新茶のごはん

材料

米	2合
塩	少々
水出しせん茶	

ほんのり若草色のごはんです。

作り方

- 1 せん茶を水出しする。(お茶用のポットに茶葉と水を入れ、冷蔵庫で一晩置く。)
- 2 ①をお茶の浸出液と茶葉に分ける。
- 3 炊飯器に洗った米と②の浸出液を入れ、通常の水加減(水で調節する。)をして、塩を少量加え炊く。



## お茶のふりかけ

材料

茶がら	10
土しょうが	1g
サラダ油	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1
糸かつお	1パック
いりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
濃口醤油	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- 1 じゃこ、糸かつお、ごまは弱火でいる。
- 2 茶がらは細かく切り、生姜はみじん切りにする。
- 3 フライパンに油と②の生姜をいれて弱火で炒め、生姜のかおりが出たら、茶がらを加えてさらに炒め、皿に取り出す。
- 4 フライパンに調味料・水を入れ煮立ったら、③と①を加え焦げないように気をつけて混ぜる。



## チキンパプリカライス

材料

米	2合
鶏肉	40g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
マッシュルーム	20g
パプリカパウダー	小さじ1
塩	4g
こしょう	少々
チキンスープ	

パプリカパウダーで手軽に

作り方

- 1 鶏肉、たまねぎ、にんじんは1cm角に切る。マッシュルームはスライスする。
- 2 炊飯器に洗った米とチキンスープを入れ、かために水加減して、調味料を加え混ぜ、①の具を入れて炊く。

\* チキンスープに塩分が入っている場合は塩を減らしてください。



## 鶏肉のマーマレードソース

材料 4人分

鶏肉	4切
赤ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
マーマレード	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
赤ワイン	小さじ1
水	大さじ2

A

作り方

- 1 Aの調味料を鍋に入れて、火にかけてソースを作っておく。
- 2 鶏肉に塩、こしょう、赤ワインで下味をつける。
- 3 鶏肉を焼いて、①のソースをかけ、味をなじませる。



## 豚肉のマスタードパネソテー

材料 4人分

豚ヒレ肉	4切
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
粒入りマスタード	小さじ2
小麦粉	大さじ1
水	小さじ2
パン粉	1/2カップ
パセリ(乾)	小さじ1
オリーブ油	大さじ1

作り方

- 1 ヒレ肉に塩、こしょう、マスタードで下味をつけ、水溶き小麦粉、パセリを混ぜたパン粉の順に衣をつける。
- 2 クッキングシートの上に①を並べ、オリーブ油をかけて焼く。

## ゴーヤの揚げ煮

材料

ゴーヤ	1本
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
濃口醤油	大さじ2
いりごま	大さじ2

人気の一品です。

作り方

- 1 ゴーヤはヘタをおとして縦半分に切り、種とワタをスプーンでとってスライスする。
- 2 鍋にさとう・みりん・醤油を入れて火をかけ、タレを作っておく。
- 3 ①のゴーヤに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 4 ③に②をからめ、ごまをふる。



## バンサンスー(拌三絲)

材料 4人分

はるさめ	40g
ポークハム	4枚
きゅうり	1本
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1強
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 はるさめは茹でて水で冷まし、水気を切っておく。
- 2 ハム、きゅうりはせん切りにする。
- 3 ボールに調味料を入れてよく混ぜ、①②を和える。

「拌」はかき混ぜる  
「三」は3種類  
「絲」はせん切り  
という意味です。

\* 給食ではハムやきゅうりも茹でて作っています。  
他の野菜や、調味料にからしを加えても良いですね。  
冷たくしていただきます。

## オレンジゼリー

材料 4個分

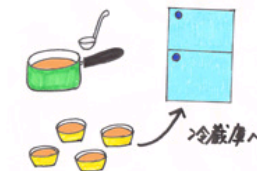
粉寒天	2g
砂糖	15g
水	150g
オレンジジュース	200g

(100%果汁)

寒天で作ったゼリーです。

作り方

- 1 鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜながら火にかける。
- 2 よく煮て寒天が溶けたら(1~2分くらい)砂糖を加える。
- 3 砂糖が完全に溶けたらジュースを入れてよく混ぜ、火を止める。
- 4 すこし冷ましてから容器に入れて冷やす。



\* 容器に果物を入れたり、ジュースをかえたりできますね。  
給食ではほうじ茶ゼリーも作っています。