

# おうちで作る 給食アレンジ レシピ集



令和5年3月

島根県学校栄養士会  
公益財団法人島根県学校給食会



# 発刊によせて

---

コロナ過で迎える3年目の春となりました。マスクの着用も緩和の方針が示され、コロナ前の当たり前だった日常が少しずつ戻ってこようとしています。楽しく、おしゃべりしながら食べる給食時間が、早く戻ってくることを心から願っています。

3年前の4月に、マスクをした子供たちを前にして、予測できなかった困難な時代が本当に現実となって起きてしまったことを、重い気持ちで受け止めました。そして、この不自由で不安定な時代を、子供たちが、どうかたくましく乗り越えてほしいと強く願いました。

しかし、これからも子供たちの将来には、今以上に困難な時代が訪れるであろうといわれています。新しい時代を創り、その担い手として生きていく子供たちに、私たち栄養教諭・学校栄養職員が積極的に関わって育んでいかなければならない資質や能力は「健康・安全・食に関する力」です。これからも子供の食に関係する様々な機関との連携を図りながら、食育を推進していく必要があります。

さて、今年度は「お家で作る給食アレンジレシピ集」を刊行いたしました。給食メニューを家庭用にアレンジして利用してもらえそうな、会員おすすめのレシピ集です。日ごろから、多くの業務に取り組んでいる会員の皆様が、おたよりの作成や料理教室のレシピなどに有用に活用していただければと思っています。

最後に、この事業に多大なご支援をいただきました公益財団法人島根県学校給食会様およびご協力を頂きました関係の皆様にご心からお礼申し上げます。

令和5年3月

島根県学校栄養士会

会長 佐田尾 紀子

# も く じ



■ 主 食	.....	1 ~ 8
■ 主 菜 (肉)	.....	9 ~ 18
■ 主 菜 (魚)	.....	19 ~ 22
■ 主 菜 (卵・豆)	.....	23 ~ 26
■ 副 菜	.....	27 ~ 31
■ 汁 物	.....	33 ~ 37





給食アレンジレシピ集

# 主食





## ネバネバ肉みそ丼



アレンジしてもっとお手軽に！

〇めんや豆腐にかけてもおいしいです。

1人分エネルギー

400kcal

材料名（4人分）

ごはん	4人分
合いびき肉	250g
おろしにんにく	小さじ1
しいたけ	1個
玉ねぎ	小1個
モロヘイヤ	1束
パプリカ	1/2こ
酒・みりん	] 各小さじ1
さとう・しょうゆ	
みそ	大さじ1
豆板醤	少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、しいたけ、パプリカは薄くスライスする。
- ② モロヘイヤは、ゆでて1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油をひき、おろしにんにくと合いびき肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、①を加える。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、調味し、最後にモロヘイヤを加えてさっとかき混ぜる。
- ⑥ ごはんにかける。

## ガンボスープ（アメリカの煮込み料理）



アレンジしてもっとお手軽に！

- 〇オムライス、ハンバーグのソースにする。
- 〇ごはんの上にかけて、さらにチーズをかけてドリア風にする。
- 〇シーフードミックスを使って作る。

1人分エネルギー

395kcal

材料名（4人分）

ごはん	4人分	ハヤシルウ	45g
鶏モモ2cm角切り	100g	トマトケチャップ	20g
あさりのむき身	30g	コンソメ	1g
セロリ	10g	塩	] 各少々
玉ねぎ	180g	こしょう	
にんじん	80g	チリパウダー	
トマト缶	30g	おろしにんにく	
オクラ	40g	水	400cc

作り方

- ① セロリ、玉ねぎ、にんじんはせん切りにする。オクラは小口切りにする。
- ② 鍋に油（分量外）を入れ鶏肉を炒めて、セロリ、玉ねぎ、にんじんを順に入れてさらに炒める。
- ③ 水とあさり、トマト缶を加えて、煮えたらオクラを加えて調味する。
- ④ ごはんに盛り付ける。

## あぶたま丼



アレンジしてもっとお手軽に！

○調味料はめんつゆに変える。  
○いんげんをねぎやほうれん草、にんじんに変える。

1人分エネルギー

465 kcal

材料名 (4人分)

ごはん	4人分
豚モモ肉	70g
油揚げ	20g
玉ねぎ	240g
いんげん	35g
卵	4個
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
だし汁	240cc

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、豚肉、いんげんは2～3センチ長さ、油揚げは短冊切りにする。卵は溶いておく。
- ② 鍋にだし汁と調味料、玉ねぎを煮立たせる。玉ねぎに火が通ったら豚肉を加える。豚肉に火が通ったら油揚げといんげんを加える。
- ③ 卵でとじて、ご飯の上に盛り付ける。

## さばとおからのそぼろごはん



アレンジしてもっとお手軽に！

○さば水煮缶を使って作る場合は塩加減を調整する。  
○グリーンピースは季節によって変えて作る。  
○さばを他の魚に変えて作る。  
○さばとおからの割合は好みで変える。

1人分エネルギー

347 kcal

材料名 (4人分)

ごはん	4人分
焼きさば	150g
おから	20g
糸こんにゃく	60g
グリーンピース	20g
油	
おろししょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	大さじ1/2
さとう	小さじ1
水	適量

作り方

- ① さばをほぐしておく。
- ② 糸こんにゃくはあく抜きをして、細かく切る。
- ③ 油を入れて、おろししょうがと一緒にさばを炒め、水、おから、糸こんにゃくを加えて炒め煮にする。(水は加減して加える。)
- ④ グリーンピース、調味料を加えて仕上げる。



# ほうとううどん



アレンジしてもっとお手軽に！

○野菜やお肉を入れて具たくさんにするとこれ1品でバランスのよいうどんになります。  
○煮込みうどんにしてもおいしいです。

1人分エネルギー

330 kcal

材料名 (4人分)

ゆでうどん	4玉	削り節	12g
さつまあげ	40g	白みそ	大さじ2
かぼちゃ	100g	しょうゆ	小さじ1
だいこん	80g	一味唐辛子	少々
ごぼう	40g	水	540g
にんじん	40g		
干しいたけ	2g		
白ねぎ	40g		

作り方

- 鍋に水を入れ、かつおだしをとる。
- さつまあげは細切り、だいこん、にんじんは太めの千切り、白ねぎは小口切り、かぼちゃは食べやすい大きさに切っておく。ごぼうはささがきにし、アク抜きをする。干しいたけは戻しておく。
- 具が柔らかくなるまで煮込み、調味する。
- お好みで一味唐辛子を入れる。

# あごだしラーメン



アレンジしてもっとお手軽に！

○鍋料理にして、野菜をたっぷり入れる。  
○豚肉の代わりに焼き豚を使う。

1人分エネルギー

318 kcal

材料名 (4人分)

蒸し中華麺	4玉	焼きあごだし	大さじ2
豚肉(スライス)	100g	(濃縮タイプ)	
おろししょうが	小さじ1	中華スープ	小さじ1
もやし	80g	塩	小さじ1
にんじん	40g	こしょう	少々
めんま	40g	水	600g
チンゲンサイ	60g		

作り方

- 豚肉は2cm幅に切り、おろししょうがで下味をつけておく。にんじんは千切り、チンゲンサイは1cmに切る。
- 鍋に水を入れて、沸騰させる。
- 豚肉、にんじん、もやし、めんまを入れる。
- 火が通ったら調味をする。
- 最後にチンゲンサイを入れる。

# カレーうどん



アレンジしてもっとお手軽に！

- カレーライスの余りを使う。
- かつおだしを顆粒だしに変える。

1人分エネルギー

340 kcal

材料名（4人分）

うどん	4玉	かつおだし	1000cc
豚肉	150g	カレールウ	固形6こ (約120g)
油揚げ	1枚		
玉ねぎ	1/2玉	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/2本	みりん	小さじ2
ぶなしめじ	1/3株	おろししょうが	少々
ねぎ	少々		

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはせん切りにする。ぶなしめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ② かつおぶしでだしをとる。
- ③ かつおだしの中に、①の材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ カレールウ、しょうゆ、みりん、おろししょうがを入れて、味をととのえる。
- ⑤ うどんを器に盛り、カレーうどんの汁をかける。
- ⑥ 最後に小口切りにしたねぎを散らす。

# トマトソーススパゲティ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 冷凍のシーフードミックスを使う。
- トマトピューレ、ホールトマトの代わりに市販のカットトマトやトマトソースを使う。
- おきえび、いかの代わりにツナを使用してもよい。

1人分エネルギー

478 kcal

材料名（4人分）

スパゲッティ	320g	オリーブ油	適量
ベーコン	40g	トマトピューレ	360g
にんじん	1/2本	ホールトマト	40g
玉ねぎ	中1個	トマトケチャップ	30g
ピーマン	中1個	塩	少々
冷凍おきえび	80g	こしょう	少々
冷凍イカ短冊	80g	コンソメ	2g
マッシュルーム水煮	10g		

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ベーコンは千切り、ピーマンは短めの千切りにしてさっと茹でておく。
- ② スパゲッティを茹でる。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ベーコンを炒め、解凍したえび、いか、マッシュルームも加えて炒める。
- ④ 茹でたスパゲッティを加え、調味料、トマトピューレ、ホールトマトを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ピーマンを入れて仕上げる。

# ミートソーススパゲッティ



アレンジしてもっとお手軽に！

- にんじん、玉ねぎはレンジで加熱してから入れると炒め時間が少なくなる。
- ミートソースが余ったら、食パンに塗ってチーズをかけて焼くとおいしい。

1人分エネルギー

576 kcal

材料名 (4人分)

スパゲッティ	400g	水	350ml
合いびき肉	150g	油	適量
玉ねぎ	150g	小麦粉	大さじ2
にんじん	80g	トマトケチャップ	大さじ4
トマト	50g	ウスターソース	大さじ1
冷凍グリーンピース	30g	デミグラスソース	大さじ4
コーン缶	30g	カレールウ	1かけ
にんにく	小さじ1/3	塩・コショウ	少々

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、トマトは湯むきして1cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、肉を炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを入れて炒め、小麦粉を入れてさらに炒める。
- ④ 水を入れて煮、火が通ったら、トマト、グリーンピース、コーンを入れてさらに煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ⑥ スパゲッティをゆで、ミートソースをかける。

# 麻婆ラーメン



アレンジしてもっとお手軽に！

- 水分を減らし片栗粉でとじると麻婆豆腐になる。
- ごはんのにのせると、マーボー丼になる。

1人分エネルギー

400 kcal

材料名 (4人分)

中華麺	4玉	みそ	大さじ1弱
油	少々	赤みそ	大さじ2弱
おろししょうが	小さじ1	しょうゆ	小さじ1強
豚ひき肉	120g	トマトケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	100g	さとう	小さじ1
にんじん	40g	中華スープ	1g
豆腐	120g	水	500ml
にら	10g	かたくり粉	少々
チンゲンサイ	40g	水	少々

作り方

- ① 中華麺を茹でる。
- ② 玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイは薄切りにする。
- ③ 豆腐はさいの目切り、にらは1cm幅に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、しょうが、肉を入れ炒める。肉が炒まったら玉ねぎ、にんじんを入れさらに炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら水と豆腐、Aの調味料を入れ、煮る。
- ⑥ 最後にチンゲンサイ、にらを入れひと煮たちさせ、みそを入れて味を調える。
- ⑦ かたくり粉でとろみをつける。

## タンドリーチキンサンド



アレンジしてもっとお手軽に！

- 事前に鶏肉を調味料などに漬けておく。
- 鶏肉をさけやあじなどの魚にして作る。
- アルミホイルまたは耐熱皿にならべ、オーブントースターで焼く。

1人分エネルギー

131 kcal

材料名 (4人分)

鶏肉 (50g)	4切
塩・こしょう	少々
おろしにんにく	少々
コンソメ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1/2
プレーンヨーグルト	大さじ1
油	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉に切れ目を入れる。
- ② ①を調味料などに漬け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、②の両面を焼く。
- ④ コールスローサラダなどと一緒にパンにはさんで食べる。

## セサミトースト



アレンジしてもっとお手軽に！

- ごまの部分を変えるだけで色々なバリエーションのパンに変身します！
- 例：きなこ、アーモンド、レモン果汁など
- バターを溶かす時は、電子レンジを使うと簡単です。

1人分エネルギー

334 kcal

材料名 (1人分)

食パン (4枚切り)	1枚
バター	7g
はちみつ	小さじ1
白すりごま	小さじ1

作り方

- ① バターを湯煎で柔らかくする。(溶かしすぎないように注意すること)
- ② ①にはちみつと白すりごまを加えて混ぜる。
- ③ 食パンに②を塗り、オーブンで色よく焼く。

# フルーツクリームサンド



アレンジしてもっとお手軽に！

○食パンやロールパンなど、いろんなパンではさんだり、のせたりして食べてみるのもいいです。  
○好みのフルーツ缶や果物を使って作ってみてください。

1人分エネルギー

471 kcal

材料名 (5人分)

丸パン	5個
パイナップル (パウチ)	1袋
黄桃 (パウチ)	1袋
みかん (パウチ)	1袋
無糖ヨーグルト	50g
生クリーム	40g
※パウチ1袋180gを使用	

作り方

- ① 材料をカットする。
- ② 生クリームはホイップしておく。
- ③ ①のフルーツと、ヨーグルト、生クリームを混ぜ合わせてパンにはさむ。

# ハムカツサンド



アレンジしてもっとお手軽に！

○食パンなどいろいろなパンで作ることができます。  
○コールスローサラダや千切りキャベツなどをはさんで食べるとおいしいです。

1人分エネルギー

430 kcal

材料名 (4人分)

丸パン	4個	ウスターソース	小さじ1強	A
ポロニアステーキ (50g)	4枚	みりん	小さじ1/2	
小麦粉	40g	酒	小さじ1/2	
水	大さじ6	さとう	少々	
パン粉	30g	水	小さじ1弱	
揚げ油	適量			
おろしにんにく	少々			
おろししょうが	少々			
油	適量			
玉ねぎ	20g			

作り方

- ① 小麦粉と水を混ぜてバター液を作る。
- ② ポロニアステーキを①にくぐらせ、パン粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ フライパンに油をひき、おろしにんにく、おろししょうがとスライスした玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら A の調味料を入れ、煮込んでソースを作る。
- ⑤ 揚げたハムカツに④のソースをかける。
- ⑥ レタスと一緒にパンにはさむ。

# ミートサンド



アレンジしてもっとお手軽に！

- 野菜は季節によって旬のものを加えると、季節感がでて、味わいの変化も楽しめる。  
例：なす、きのこ、など
- 市販のトマトソースで味付けをする。

1人分エネルギー

369kcal

材料名（5人分）

コッペパン	5個	油	適量
牛ひき肉	100g	塩	少々
豚ひき肉	100g	こしょう	少々
おろしにんにく	少々	トマトケチャップ	大さじ3
玉ねぎ	中1/2個	コンソメ	小さじ1/2弱
にんじん	1/3本	カレー粉	小さじ1/2強
ピーマン	1/2個		

作り方

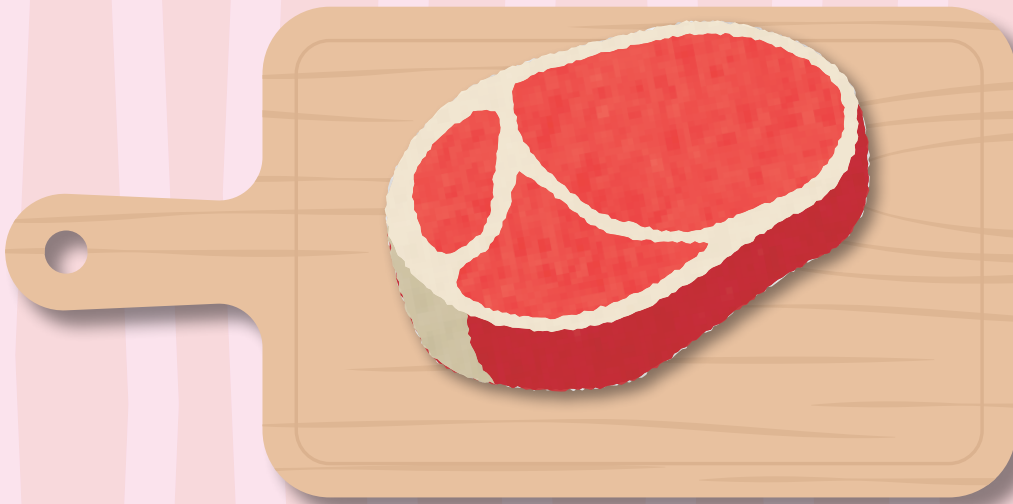
- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 油をひいて、にんにくとひき肉を炒め、①を加えて炒める。
- ③ ②に調味料を加えて味付けをする。
- ④ 真ん中に切れ目を入れたコッペパンに③をはさむ。





給食アレンジレシピ集

# 主菜(肉)







## 鶏肉のレモンソース



アレンジしてもっとお手軽に！

- 揚げずにフライパンに多めの油を入れて両面を揚げ焼きにして作る。
- 市販のドレッシングをかける。
- 鶏肉を鮭やあじなどの魚にして作る。

1人分エネルギー

130kcal

材料名（4人分）

鶏肉（2cm角切）	300g
小麦粉	大さじ2
かたくり粉	大さじ4
揚げ油	
A	
さとう	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
レモン汁	小さじ2
水	50cc

作り方

- ① 鶏肉を、2cmの角切りする。
- ② 小麦粉とかたくり粉を混ぜ合わせ、鶏肉にまぶして、油で揚げる。
- ③ Aの調味料を全て鍋に入れて、沸騰直前にレモン汁を入れ、火を止めて、ソースを作る。
- ④ ②を皿に盛りつけ、③のソースをかける。

## スパイシーチキン



アレンジしてもっとお手軽に！

- 香辛料の種類をかえると風味がかわり楽しめます。
- 鶏もも肉を切り身の魚（鮭やブリなど）にすると、スパイシーフィッシュになります。

1人分エネルギー

153kcal

材料名（4人分）

鶏もも肉	300g
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
ガラムマサラ	少々
油	適量

作り方

- ① 鶏もも肉を、4等分に切る。
- ② ポリ袋に、切った鶏もも肉と、しょうゆ、塩、ガラムマサラを入れて、もみこむ。
- ③ フライパンに油をしき、皮を下にしてフタをして焼く。（中火で3分焼き、ひっくり返して、弱火で7～8分焼く）  
※焦げやすいので火加減に注意する。

## 鶏肉のマーマレード焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- マーマレードをいちじくジャムにして作る。
- 鶏肉を豚肉にして作る。

1人分エネルギー

106 kcal

材料名  
(4人分)

鶏肉 (50g)	4切
マーマレード	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 調味料を合わせて、鶏肉を漬け込む。
- ② フライパンまたはグリルで焼く。

## 鶏肉の松風焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- 鶏ひき肉をツナにかえて作る。
- ねぎのかわりにコーンなど他の野菜にする。

1人分エネルギー

83 kcal

材料名  
(4人分)

鶏ひき肉	200g
白ねぎ	40g
おろししょうが	少々
卵	1/2個
パン粉	大さじ4
みそ	小さじ2
さとう	小さじ1/2
酒	小さじ1
白いりごま	小さじ2

作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ ポリ袋に酒とみそを入れ、もんでおく。
- ④ ③に全ての材料を入れて、もみながら混ぜ合わせる。(ごまは、飾り用に半分残す)
- ⑤ ④をアルミホイルの上に1cmぐらいの厚さの四角形にのばし、上にごまをふる。
- ⑥ オーブントースターで、200℃で15分程度焼く。

## ポテチキレッド



アレンジしてもっとお手軽に！

○フライパンで揚げ焼きにするレシピです。  
○じゃが芋をさつま芋に変えてもおいしいです。

1人分エネルギー

170 kcal

材料名 (4人分)

鶏肉	200g	【タレ】	
塩・こしょう	少々	トマトケチャップ	大さじ2
かたくり粉	大さじ3	さとう	大さじ1/2
じゃがいも	大1個	みそ	大さじ1
油	大さじ3	みりん	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1
		水	大さじ2

作り方

- ① 肉とじゃがいもは2cm角に切る。
- ② じゃがいもを耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで加熱(600W 5分)して粗熱をとっておく。
- ③ 肉に塩とこしょうで下味し、かたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンに油をひいて肉を並べ、火をつける。焦げ目がついたら裏返し、片側に寄せて空いたところにじゃがいもを入れて焼く。
- ⑤ 肉に火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで取り除き、合わせておいたタレを加えてからめる。

## 鶏肉のハニーマスタード焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

○オーブンのかわりに、フライパンで焼いて作る。  
○豚肉や魚(鮭や白身魚など)にして作る。  
○小間切れになっている鶏肉を使って作る。  
○お好みのはちみつで作る。

1人分エネルギー

114 kcal

材料名 (4人分)

鶏もも肉 (60g)	4切れ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
酒	小さじ1
おろしにんにく	少々
マスタード	小さじ1
はちみつ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 調味料を全て混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ② ①をオーブンで焼く。

## 鶏肉と白ねぎの焼き鳥



アレンジしてもっとお手軽に！

- 鶏肉の他の部位や豚肉などで作る。
- フライパンで鶏肉と白ねぎを焼いて調味料を入れ、加熱して作る。
- 市販のタレを使って作る。

1人分エネルギー

102 kcal

材料名  
(4人分)

鶏肉 (1.5cm角切)	240g
白ねぎ	1/2本
油	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1
酒	小さじ2
かたくり粉	小さじ1/2
水	大さじ2

作り方

- ① 白ねぎを2cm幅に切っておく。
- ② 鶏肉と白ねぎを、それぞれ油をひいたオーブンで焼く。
- ③ しょうゆ、みりん、さとう、酒、水を加熱し、水(分量外)で溶いたかたくり粉を入れてタレを作る。
- ④ 鶏肉、白ねぎにタレをからめる。

## 鶏肉の甘酢かけ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 焼いた鶏肉や豚肉にかけても良い。
- 揚げた豚肉や魚にかけても良い。

1人分エネルギー

171 kcal

材料名  
(4人分)

鶏もも肉 (2cm角)	200g
かたくり粉	大さじ2
油	適量
さとう	大さじ1と1/3
酢	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ3/4
かたくり粉	小さじ1
水	25g

作り方

- ① 鶏肉にかたくり粉をつけて揚げる。
- ② 鍋に調味料を入れ、よく混ぜながら加熱し、仕上げに水溶きかたくり粉を加え、甘酢だれを作る。
- ③ ①の鶏肉に、②のたれをかける。

## 豚肉のいちじくソース



アレンジしてもっとお手軽に！

- 豚肉を鶏肉や牛肉にしてもよい。
- さわらやあじなどの魚でもおいしい。
- マーマレードなどに変えてもよい。

1人分エネルギー

164 kcal

材料名  
(4人分)

豚肉 (こま切り)	200g
塩	小さじ1
こしょう	少々
揚げ油	適量
いちじくジャム	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
赤ワイン	大さじ2
かたくり粉	小さじ0.5
水	30cc

作り方

- ① 豚肉は塩、こしょうで下味をつける。
- ② 鍋にいちじくジャムと調味料を入れて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、いちじくソースをつくる。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて、①の豚肉を焼く。
- ④ 焼いた豚肉を皿にもりつけて、②のソースをかける。

## 豚肉のバーベキューソース



アレンジしてもっとお手軽に！

- 焼いた鶏肉や魚にかけてもよい。
- 揚げた豚肉や鶏肉にかけてもよい。

1人分エネルギー

130 kcal

材料名  
(4人分)

豚肉 (スライス)	250g
塩・こしょう	少々
<バーベキューソース>	
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1/3
アップルソース	15g
レモン果汁	小さじ1
水	20g

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切って、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② 鍋にしょうゆ、さとう、おろしにんにく、おろししょうが、アップルソース、レモン果汁、水を入れ、よく混ぜながら加熱し、ソースを作る。
- ③ ①の豚肉はロースターで焼き、②のソースをかける。

## 豚肉のスタミナ焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- たまねぎ、キャベツなど野菜と一緒に炒める。
- 豚肉を鶏肉に変える。

1人分エネルギー

110kcal

材料名（4人分）

豚もも肉	200g
焼肉のたれ	大さじ1
みそ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
油	適量

作り方

- ① 豚肉は2cmくらいに切る。
- ② 調味料を合わせ、①を漬けておく。
- ③ フライパンに油を入れ、②を焼く。

## 豚肉のピリ辛ソースかけ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 豚肉を鶏肉にかえて作る。
- 豚肉をさばやさけなどの魚にかえて作る。
- 豚肉をスライスにかえ、炒め物にする。

1人分エネルギー

153kcal

材料名（4人分）

豚肉（2cm角切）	200g
小麦粉	大さじ1
かたくり粉	大さじ2
揚げ油	適量
さとう	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
酒	大さじ1/2
水	大さじ1
豆板醤	少々

作り方

- ① 小麦粉とかたくり粉を混ぜ合わせたものを豚肉にまぶし、油で揚げる。
- ② 調味料を合わせて煮立ててソースを作り、①にからめる。

## 豚肉のごまがらめ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 揚げずにフライパンに多めの油を入れて両面を焼いて作る。
- ソースを市販のドレッシングで作る。
- 豚肉を鶏肉や魚にして作る。

1人分エネルギー

185 kcal

材料名 (4人分)

豚肉 (2cm角切)	220g
かたくり粉	大さじ1.5
揚げ油	適量
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1
水	50cc

作り方

- ① 豚肉にかたくり粉をまぶし油で揚げる。
- ② 鍋でさとう、しょうゆ、酒を混ぜあわせ加熱する。
- ③ かたくり粉を適量の水で溶き、②に入れとろみをつける。
- ④ ③にごまを入れる。

## 豚肉のしょうが焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンなどの野菜と一緒に炒めて作る。
- しょうゆを市販のめんつゆにしておつゆを多めにし、しょうが焼き丼に。

1人分エネルギー

150 kcal

材料名 (4人分)

豚肉 (スライス)	300g
しょうが (おろししょうが)	小1/2かけ
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
油	適宜

作り方

- ① 豚肉は3、4センチ長さに切る。
- ② すりおろしたしょうがと調味料で肉を漬け込む。
- ③ 10分くらい漬け込んだらフライパンで肉に火が入るまで炒める。  
※焦げ付かないフライパンなら、フライパンの中で肉を調味料に漬け込んで炒めるのもおすすめです。

## 豚キムチ



アレンジしてもっとお手軽に！

- フライパンで炒めずに、鍋で豚肉と野菜を茹でて作る。
- 豚肉を一口大の魚（タラなど）にして作る。
- 豚肉を鶏肉や牛肉にして作る。

1人分エネルギー

140kcal

材料名（4人分）

豚肉（細切れ）	200g
玉ねぎ	60g
ニラ	10g
白菜キムチ	40g
しょうゆ	大さじ1/2
さとう	大さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎを2cm角、ニラを3cmに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加える。
- ④ 白菜キムチ、調味料を加える。
- ⑤ 最後にニラを加える。

## 豚肉のりんごソースかけ



アレンジしてもっとお手軽に！

- オーブンではなく、フライパンで焼いても。
- ロース肉ではなく、こま切れ肉や焼き肉用でも。
- 鶏肉や白身魚に変えたり、蒸し料理や揚げ物にかけたりしても。

1人分エネルギー

150kcal

材料名（4人分）

豚ロース肉	4枚（200g）
りんご	1/6個（45g）
さとう	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
油	適宜

作り方

- ① りんごをすりおろし、すべての調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ② オーブンで豚肉を焼く。（200℃15分）
- ③ ①を鍋に入れ煮立て、ソースをつくり、②にかける。



# 豚肉のにんにく醤油焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- 豚肉を小間切れや角切りなどに変えて作る。
- 鶏肉や、魚（さばや白身魚など）にして作る。
- オーブンのかわりに、フライパンで両面を焼いて作る。

1人分エネルギー

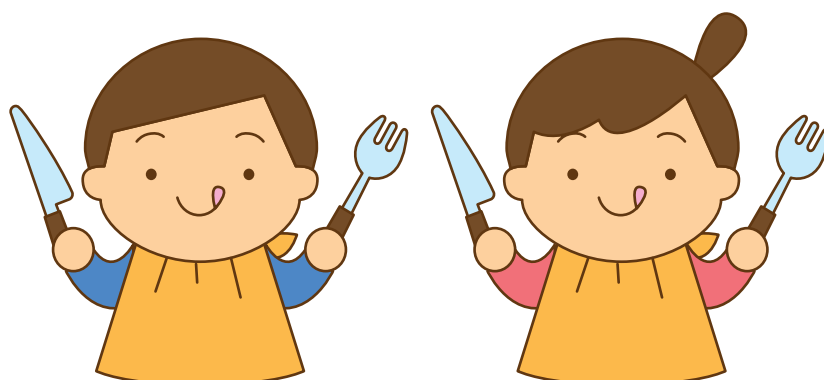
132kcal

材料名（4人分）

豚ロース肉（60g）	4枚
おろしにんにく	少々
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
油	適量

作り方

- ① 油以外の調味料を混ぜ合わせ、豚肉を漬けておく。
- ② 油をひいて①をオーブンで焼く。



# 山くじらのチンジャオロースー風



アレンジしてもっとお手軽に！

- お好みのお肉に変えて作ってもおいしいです。
- イノシシ肉に火が通ったら、他の材料を入れて蓋をして蒸し焼きにすると、時短調理が可能です。
- かたくり粉でとろみをつけず卵でとじて、丼ぶりにして食べてもおいしいです。

1人分エネルギー

104 kcal

材料名 (4人分)

イノシシ肉	150 g
ヤーコン	小1本
ピーマン	2個
赤ピーマンまたは人参	1/2個 (1/2本)
ごま油	大さじ1
さとう	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
中華スープ	ふたつまみ
オイスターソース	小さじ1
かたくり粉	大さじ1

★

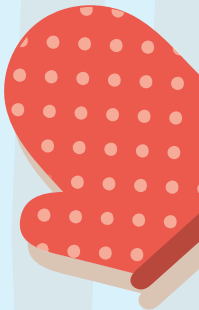
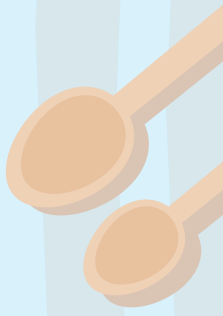
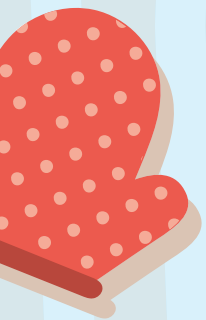
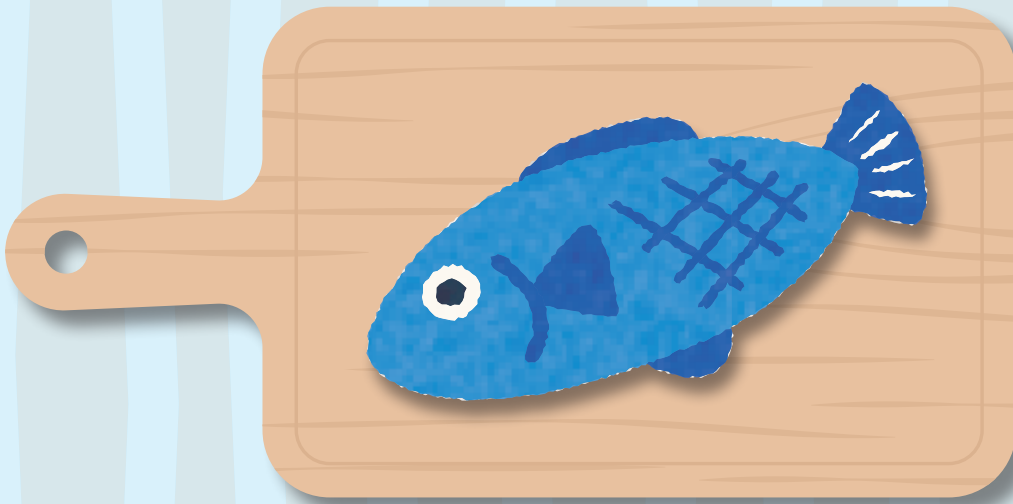
作り方

- ① 全ての材料を細切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、イノシシ肉を炒める。火が通ったらヤーコン、ピーマン、赤ピーマン（または人参）を入れて炒める。
- ③ ★の調味料を入れて味つけをする。
- ④ かたくり粉を同量の水で溶き、回し入れる。



給食アレンジレシピ集

# 主菜(魚)





## 白身魚のチリソースがらめ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 揚げずに、フライパンに多めの油をひいて両面を焼く。
- 角切りではなく、切り身で作る。
- 鶏肉やあじなどの魚で作ってもよい。

1人分エネルギー

113kcal

材料名  
(4人分)

たら (切り身)	4切
酒	大さじ2
かたくり粉	適量
油	適量
<チリソース>	
トマトケチャップ	大さじ2
豆板醤	少々
コンソメ	少々
さとう	大さじ1と1/2
水	大さじ2/3

作り方

- ① たらに酒をふり、10分程度おき、かたくり粉をまぶす。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①のたらの両面を焼く。
- ③ チリソースの調味料を混ぜ合わせ、フライパンに回し入れ、焼いたたらにからめる。

## 鮭のごまマヨネーズ焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- オーブンではなく、フライパンやトースターを使って焼いても良い。
- 鶏肉や他の魚で作ってもよい。

1人分エネルギー

104kcal

材料名  
(4人分)

鮭 (切り身)	4切
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
白すりごま	4g
小麦粉	適量

作り方

- ① 鮭に酒をふり、塩、こしょうで下味をつける。
- ② マヨネーズとごまを混ぜ合わせる。
- ③ 鮭に②をスプーンでのせ、小麦粉をまぶす。
- ④ ③をオーブンで焼き目がつくまで焼く。

# さわらの風味焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- フライパンやグリルで焼いて作る。
- さわらを鮭やたらなどの魚にして作ってもよい。

1人分エネルギー

109kcal

## 材料名（4人分）

さわら（切り身）	4切
赤みそ	大さじ 1/2
白みそ	大さじ 1/2
さとう	小さじ 2
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1

## 作り方

- ① 調味料を合わせて、さわらを漬ける。
- ② フライパンに並べ、焦げないように焼く。

## 魚の味噌煮



アレンジしてもっとお手軽に！

- 魚は、さばやいわし、鮭などで作る。
- アクセントを出すために、しょうがの切り方を変えて作る。(せん切り、みじん切り、薄くスライスなど)
- 魚を豚肉や野菜にして作る。

1人分エネルギー

140 kcal

材料名(4人分)

魚(切り身)	4枚
しょうが	1片
みそ	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	大さじ1.5
水	大さじ3

作り方

- ① しょうがは皮をむき、せん切りにする。
- ② 調味料と水を合わせてよく混ぜ、鍋で煮立てる。
- ③ 鍋に魚を重ならないように並べ、上からしょうがを散らす。
- ④ 再び煮立ったら、落としぶたをして弱めの中火で15分ほど煮る。

## イカのバター炒め



アレンジしてもっとお手軽に！

- 乾燥パセリを使い、仕上げにふる。
- 市販のおろしにんにくで作る。
- 市販の各種ソルトを活用して作る。

1人分エネルギー

58 kcal

材料名(4人分)

イカ(輪切り)	200g
パセリ	1本
にんにく	1/2片
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
有塩バター	8g(小さじ2)

作り方

- ① パセリはみじん切り、にんにくは皮をむいてすりおろす。
- ② 熱したフライパンにバターを入れてにんにくを炒め、香りが立ったらイカを加えて炒める。
- ③ イカの色が変わったら、しょうゆとこしょうで味付けし、最後にパセリを入れて軽く混ぜる。

## 魚のカレー焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- さば以外の魚（白身魚やさけなど）で作る。
- 塩さば・塩さけなど、塩味のついた魚で作る。
- フライパンに油を熱し、両面を焼いて作る。

1人分エネルギー

126 kcal

材料名（4人分）

さば（切り身）	50 g × 4切
酒	小さじ1
塩	少々
カレー粉	小さじ1/3

作り方

- ① 調味料を合わせる。
- ② 合わせた調味料に魚をからめる。
- ③ 200℃のオーブンで、17分程度焼く。

## 魚のマスタード焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- 鮭や鶏肉、豚肉などで作る。
- フライパンやオーブントースターで焼いて作る。
- 魚を焼いてから、調味料を混ぜたものをソースとして上にかける。

1人分エネルギー

87 kcal

材料名（4人分）

白身魚（切り身）	60 g × 4切
酒	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
マスタード（粒）	大さじ1/2
カレー粉	少々

作り方

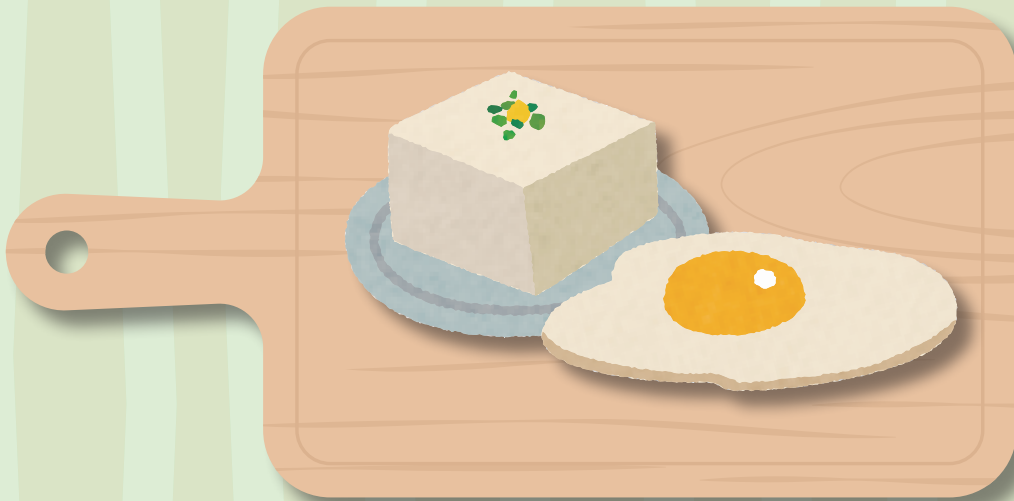
- ① 魚は酒につける。
- ② マヨネーズ、マスタード、カレー粉をよく混ぜる。
- ③ 魚の表面に②を塗り、200℃のオーブンで、10分程度焼く。





給食アレンジレシピ集

# 主菜(卵・豆)





## 冬野菜の千草焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- 季節の野菜を使ってカラフルに作るのがおすすめ。
- フライパンに流し入れて、ケーキ型にカットしたり、アルミカップに入れて焼いたりしてもよいです。
- チーズを加えると栄養価がアップします。

1人分エネルギー

92 kcal

材料名（4人分）

卵	160g
鶏ひき肉	40g
玉ねぎ	80g
ほうれん草	20g
白ねぎ	20g
にんじん	12g
さとう	小さじ2/3
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、白ねぎ、にんじんを細切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて1cm幅に切る。
- ③ 卵を割り溶きほぐし、①、②、鶏ひき肉、調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 天板にオープンシートを敷いて、卵液を流し入れ、180℃のオーブンで25分焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットする。

## 手作りベーコンエッグ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 耐熱の皿に、卵を割り入れる。卵黄にフォークなどを刺し、傷をつける。レンジで約3分加熱する。
- 千切りキャベツやにんじんなどの野菜、きのこ類を入れて、塩こしょうを振りかけ、巣ごもり卵にする。

1人分エネルギー

97 kcal

材料名（4人分）

卵	4個
カットベーコン	20g
パセリ	2g
塩	少々
カップ	4枚

作り方

- ① カップにベーコンを入れ、その上に卵を割り入れる。
- ② ①に塩を振りかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ③ 蒸し器または、フライパンで20分ほど蒸す。

# お好みたまご焼き



アレンジしてもっとお手軽に！

- 材料全てを混ぜ合わせ、フライパンに油をひいて広げ、両面を蒸し焼きする。
- お好みソースをトマトケチャップやしょうゆベースの甘辛あんに替えるのもよい。

1人分エネルギー

117kcal

材料名 (4人分)

豚ひき肉	50g	a	小麦粉	大さじ2
キャベツ	150g		しょうゆ	小さじ1
葉ねぎ	10g		さとう・酒	各小さじ1
卵	2個		こしょう	少々
豆腐	1/12丁		アルミカップ (大)	4個
			お好みソース	大さじ2
			花かつお (ミニパック)	1袋

作り方

- ① キャベツはせん切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ② 豚ひき肉、キャベツを少量の油で炒め、軽く火を通しておく。
- ③ ②に葉ねぎ、溶きたまご、崩した豆腐に、aを加えて混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。
- ④ オーブントースターで焼く。(目安温度・時間 180℃・12分)
- ⑤ お好みソースと花かつおをかける。



## カラフル肉みそごはん



アレンジしてもっとお手軽に！

○具材を切らなくてもいいようにカット野菜や枝豆、コーンなどを使う。

1人分エネルギー

130kcal

材料名  
(4人分)

豚ひき肉	150g
しょうが・にんにく	少々
油	
赤・黄ピーマン	50g
たけのこ水煮	60g
おから	20g
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
さとう	小さじ1/2
みそ	大さじ1

作り方

- ① 赤・黄ピーマン、たけのこを千切りにする。
- ② フライパンに油を引き、しょうが・にんにくを入れて熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、①の具材を入れて炒める。
- ④ 具材が炒まったら調味料で味付けをして、最後におからを入れ、しっかりとまとまるまで炒める。
- ⑤ 炊いたご飯に肉みそをのせたら完成。

## じゃがいもと大豆のミートソース



アレンジしてもっとお手軽に！

○揚げずにフライパンに多めの油を入れて両面を焼いて作る。  
○じゃがいもの代わりに、かぼちゃにして作る。

1人分エネルギー

123kcal

材料名  
(4人分)

じゃがいも	3~4個
揚げ油	適量
豚ひき肉	60~100g
玉ねぎ	1/4個
蒸し大豆(大豆水煮)	40g
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
コンソメ	少々
さとう	小さじ1
おから	大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは一口大の乱切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② じゃがいもを、素揚げする。
- ③ フライパンで、大豆入りミートソースを作る。ひき肉、玉ねぎを炒める。
- ④ 大豆を加えて、調味料を加える。おからを加える。
- ⑤ 油で揚げたじゃがいもを加えて、混ぜ合わせる。

# 高野豆腐の揚げ煮



アレンジしてもっとお手軽に！

- 揚げずにフライパンに多めの油を入れて両面を焼いて作る。
- ケチャップで洋風の味つけにしてもよい。
- 鶏肉などをあわせてボリュームアップもできる。

1人分エネルギー

110kcal

## 材料名（4人分）

高野豆腐（サイコロ型）	40g
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
顆粒和風だし	0.5g
酒	小さじ1
しそ葉	2g
白いりごま	5g
水	大さじ3

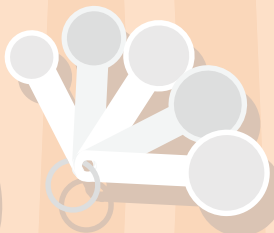
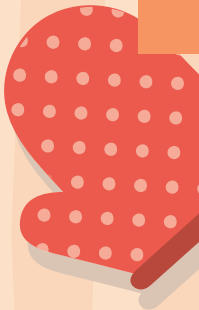
## 作り方

- ① 高野豆腐をもどして、水気をしぼる。
- ② かたくり粉をまぶして揚げる。
- ③ しそ葉は千切りにする。
- ④ 調味料をあわせてたれを作る。
- ⑤ ②を加えてからめる。
- ⑥ しそ葉とごまをかける。



給食アレンジレシピ集

# 副菜







# イカのマリネ



アレンジしてもっとお手軽に！

- イカをフライパンで多めの油に入れて焼いて作る。
- イカを揚げずに茹でて作る。
- 味付けに市販のドレッシングを使う。

1人分エネルギー

104 kcal

材料名 (4人分)

イカ (輪切り)	120 g
かたくり粉	大さじ2
揚げ油	適量
キャベツ	80 g
玉ねぎ	20 g
にんじん	20 g
★油	小さじ1.5
★酢	大さじ1
★さとう	大さじ1
★塩	少々
★こしょう	少々

作り方

- ① イカにかたくり粉をつけて、油で揚げる。
- ② キャベツ、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにし、電子レンジ500Wで3分間加熱する。
- ③ ②の粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ①、③と★を和える。

# 五目豆



アレンジしてもっとお手軽に！

- 具材はいろいろなものに変更可能です。  
(例えば、鶏肉をちくわに変更したり、ごぼうをきんぴらこんにゃくに変更したりすると、更に手軽に作れます。)

1人分エネルギー

65 kcal

材料名 (4人分)

鶏肉 (1.5cm角切)	80 g
ごぼう (ささがき)	32 g
にんじん (短冊切り)	32 g
乾燥芽ひじき (水で戻す)	2 g
水煮大豆	40 g
酒	小さじ1
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
油	適量

作り方

- ① 熱した鍋に油をひき、鶏肉を炒め、酒をふる。
- ② ごぼう、人参、芽ひじきを加えて炒める。
- ③ ひたひたの量の水を加え、大豆を加えて煮る。
- ④ さとう、しょうゆ、みりんを加えて調味する。
- ⑤ 10分くらい煮る。

## シャキシャキポテトサラダ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 野菜は家庭にあるもので代用。
- ソースは市販のドレッシングを活用。

1人分エネルギー

48 kcal

材料名 (4人分)

じゃがいも	1個
きゅうり	1/2本
ほうれん草	1/4束
糸かまぼこ	40g
★サラダ油	大さじ1
★酢	大さじ1
★塩	0.8g
★こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもは千切りにし、シャキシャキ感が残るように茹でて冷却する。
- ② きゅうりは千切りに、ほうれん草はざく切りにする。
- ③ ②を茹でて、冷却する。
- ④ 糸かまぼこは蒸して冷却する。
- ⑤ ★の調味料を合わせる。
- ⑥ 和える。

## にんじんしりしり



アレンジしてもっとお手軽に！

- コーンなどを加える。
- インゲンの代わりにピーマンやニラを入れてもOK!
- めんつゆで味付けをする。
- かつおぶしやねぎをのせる。

1人分エネルギー

85 kcal

材料名 (4人分)

卵	1個
にんじん	250g
干しいたけ	1個
インゲン	4本 (20g)
ツナ水煮	小1缶
ごま油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
白いりごま	適量

作り方

- ① にんじんは千切り、干しいたけは戻して薄切り、インゲンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。
- ③ にんじんがしんなりしたら、干しいたけ、ツナ、インゲンを加えて、さらに炒める。
- ④ 塩、こしょう、しょうゆ、みりんで味付けをし、溶き卵を加える。
- ④ 卵に火が通ったら、ごまをふる。

## こんにゃくサラダ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 板こんにゃくの代わりに糸こんにゃくを使う。
- 市販のドレッシングで作る。

1人分エネルギー

34 kcal

材料名 (4人分)

小松菜	60 g (1株)
もやし	60 g (1/3袋)
板こんにゃく	40 g (1/6枚)
ハム	32 g (3枚)
ちりめんじゃこ	2 g (小さじ3強)
★しょうゆ	小さじ2
★さとう	小さじ1
★酢	小さじ2
★ごま油	小さじ1/2
★塩	少々

作り方

- ① 板こんにゃく、ハムは細切り、小松菜は1.5cm幅に切る。
- ② 野菜、こんにゃくを下茹でする。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ④ 食材とドレッシングを和える。

## おからサラダ



アレンジしてもっとお手軽に！

- お好みの野菜、旬の野菜で作る。
- チーズを粉チーズや刻んだゆで卵にかえる。
- ツナをハムやささみにかえる。

1人分エネルギー

97 kcal

材料名 (4人分)

生おから	30 g
にんじん	20 g
キャベツ	80 g
きゅうり	35 g
ツナ水煮	25 g
チーズ	30 g
酢	小さじ1
さとう	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① おからは電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ② にんじんは千切りにし、茹でて水気を切る。
- ③ キャベツはゆでて1cm幅に切り、水気を切る。
- ④ きゅうりは輪切りにし、塩もみして水気を切る。
- ⑤ チーズは5mm角に切る。
- ⑥ ①から⑤と全ての調味料をあわせて和える。

## 豆とマカロニのサラダ



アレンジしてもっとお手軽に！

- じゃがいもやマカロニをレンジでゆでる。
- じゃがいもを角切りに切る。

1人分エネルギー

129kcal

材料名（4人分）

マカロニ	25g
ツナ水煮	40g
ミックスビーンズ	40g
じゃがいも	200g
きゅうり	60g
マヨネーズ	大さじ4
さとう	少々
こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもは、適度な大きさに切る。きゅうりは半月に切り、塩をふっておく。
- ② マカロニ、じゃがいもを茹でる。
- ③ 茹でたじゃがいもをつぶす。
- ④ ツナは水を切っておく。きゅうりを絞って水気を切る。
- ⑤ 調味料を混ぜておく。
- ⑥ マカロニ、ツナ、ミックスビーンズ、きゅうり、じゃがいもを合わせ、⑤を加える。

## そうめんうりのサラダ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 市販のドレッシングで味付けをする。（どんなドレッシングでもよく合います）
- 大根、レタス、トマト、貝割れ大根などの生で食べられる野菜を加えて作る。

1人分エネルギー

43kcal

材料名（4人分）

そうめんうり	1/4個 (250g)
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
白すりごま	大さじ1/2
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① そうめんうりは2～3cmほどの厚さの半月切りにし、種やわたを取り除く。きゅうりとハムはせん切りにする。調味料はすべて合わせておく。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、そうめんうりを入れて5分ほど茹で、水冷する。冷めたら実をほぐしながら皮を取り除き、水を切る。
- ③ ボウルに②のそうめんうり、きゅうり、ハム、ごま、調味料をすべて入れてよく和える。

## 洋風きんぴら



アレンジしてもっとお手軽に！

○ベーコンの代わりに、牛肉や豚肉もおすすめ。  
○一味とうがらしを入れることで、味にアクセントがつけます。

1人分エネルギー

85 kcal

材料名 (4人分)

にんじん	60 g	白いりごま	小さじ 1/2
ごぼう	60 g	一味とうがらし	少々
れんこん	60 g	油	小さじ 1
ピーマン	60 g	しょうゆ	大さじ 1/2
ベーコン	25 g	さとう	小さじ 1/2
コーン	20 g	酒	小さじ 1

作り方

- ① 野菜 (にんじん、ごぼう、ピーマン) とベーコンは千切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ② フライパンに油をひき、ベーコンを炒め、にんじん、ごぼう、れんこんを加える。
- ③ ②の食材に火がとおったら、ピーマンとコーンを入れる。
- ④ 調味料で味つけをする。
- ⑤ お皿に盛り付け、ごまをふる。

## いもいもサラダ



アレンジしてもっとお手軽に！

○じゃがいもとさつまいもは、電子レンジで加熱をする。  
○ハムやレーズン、にんじんなどの食材を入れてもおいしいです。

1人分エネルギー

126 kcal

材料名 (4人分)

じゃがいも	150 g
さつまいも	150 g
ツナ水煮	50 g
きゅうり	1/2本
角チーズ	4個
マヨネーズ	大さじ 4
塩	少々
こしょう	少々

作り方

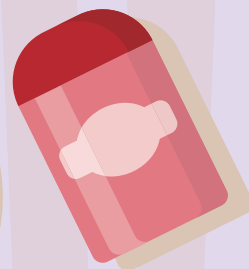
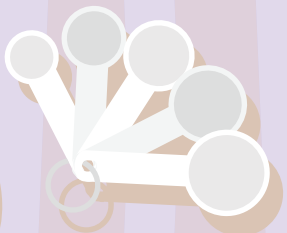
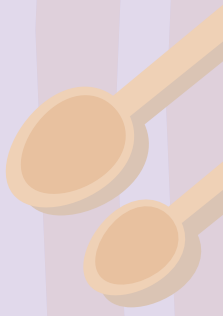
- ① じゃがいもは皮をむき、さいのめ切り。さつまいもは、皮を残したままさいのめ切り。じゃがいもとさつまいもは大きさをそろえて切る。きゅうりは輪切りにして、塩もみをして、水気を切っておく。角チーズはサイコロ状に切る。
- ② じゃがいもとさつまいもを茹でる。
- ③ ボウルに、茹でたじゃがいもとさつまいも、ツナ、塩もみしたきゅうり、チーズを入れて、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けをする。





給食アレンジレシピ集

# 汁物







## トマたまスープ



アレンジしてもっとお手軽に！

- ベーコンの代わりにウインナーや、鶏肉でもよい。
- トマト缶でも作れる。

1人分エネルギー

80 kcal

材料名 (4人分)

ベーコン	3枚
油	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個
トマト	小1個
卵	1個
小松菜	2本
コンソメ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
こしょう	少々

作り方

- ① ベーコンはスライスする。
- ② 玉ねぎはスライス、トマトはサイコロ状に、小松菜は2cm幅に切る。
- ③ 鍋に油をひき、ベーコンと玉ねぎを炒め、水を加える。
- ④ トマトと小松菜を入れ、調味し味を調える。
- ⑤ 最後に溶き卵を流し入れる。

## ABC スープ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 鶏肉をベーコンやウインナーにして作る。
- 旬の野菜を使えば、1年中味わうことができる。
- にんにくをおろしにんにく(チューブタイプ)にする。

1人分エネルギー

77 kcal

材料名 (4人分)

鶏もも肉(スライス)	50g	コンソメ	小さじ1/2
じゃがいも	小1こ(100g)	こしょう	少々
玉ねぎ	1/2こ(120g)	しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/4本(50g)	塩	小さじ1/2
アルファベットマカロニ	25g	油	小さじ1
にんにく	1片	水	600cc
パセリ	20g		

作り方

- ① にんにくは粗みじんにし、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鶏肉をにんにくと一緒に油で炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ 水とじゃがいも、マカロニを入れて煮る。
- ⑤ 調味料で味を調える。
- ⑥ パセリを加える。

# ミネストローネ



アレンジしてもっとお手軽に！

- マカロニはゆでうどんを代用して作る。
- ベーコンの代わりにツナフレークや鶏肉など入れて作る。
- チーズをのせてトースターで焼く。

1人分エネルギー

90 kcal

材料名 (4人分)

マカロニ	20g	油	小さじ1
ベーコン	30g	コンソメ	小さじ1
キャベツ	葉2枚	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	こしょう	少々
にんじん	1/2本	水	カップ3
じゃがいも	1個		
トマト缶	200g		

作り方

- ① ベーコン2センチ幅、玉ねぎスライス、にんじん短冊、じゃがいもはひと口大、キャベツ3センチ幅に切る。
- ② マカロニを表示の時間茹でる。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、水とトマト、コンソメを入れ、中火で10分煮る。
- ④ マカロニを入れ、塩、こしょうで調味する。

# 鮭のちゃんちゃん汁



アレンジしてもっとお手軽に！

- 市販のカット野菜を使う。
- 茹でて臭みをとるのではなく、油をひいて鮭を焼いて作る。
- 鮭を鶏肉にして作る。

1人分エネルギー

80 kcal

材料名 (4人分)

鮭 (2cm角切)	60g
酒	小さじ1
じゃがいも	80g
ぶなしめじ	30g
にんじん	20g
白菜	60g
白ねぎ	20g
煮干しだし	540cc
みそ	大さじ1.5
バター	小さじ1

作り方

- ① 鮭は酒をふって、さっと茹でて臭みをとる。
- ② じゃがいもは角切り、ぶなしめじは小房に分け、にんじんはいちょう切り、白菜はざく切り、白ねぎは小口切りにする。
- ③ 煮干しだしに、じゃがいも、にんじん、白菜を入れて煮て、火が通ったらぶなしめじ、鮭、白ねぎを入れる。
- ④ 食材に火が通ったら、みそとバターで調味する。

## なかよし汁



アレンジしてもっとお手軽に！

- 普段作るおみそ汁にベーコンや牛乳を加えてなかよし汁に変身です。
- 煮ぼしをコンソメや中華スープにして作る。
- 季節の野菜なら何でもOKです。

1人分エネルギー

109kcal

材料名 (4人分)

さつまいも	100g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
ぶなしめじ	25g
油揚げ	10g
ベーコン	20g
葉ねぎ	20g
煮干し	15g
牛乳	60cc
みそ	30g
水	600cc

作り方

- ① さつまいもは角切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ③ ベーコンは短冊に切る。
- ④ 煮干しで出汁を取り、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじを入れて煮る。
- ⑤ さつまいも、ベーコン、油揚げを加えて灰汁を取りながら煮る。
- ⑥ 牛乳を入れてからみそを加え、最後に葉ねぎを入れて仕上げる。

## ぶた肉とカラフル野菜のみそ汁



アレンジしてもっとお手軽に！

- 卵を加えて、かきたま汁風もおすすめてです。
- 冷凍のカット野菜を使って手軽にみそ汁を！

1人分エネルギー

80kcal

材料名 (4人分)

豚もも肉 (こま切れ)	40g
あつあげ	60g
玉ねぎ	40g
かぼちゃ	80g
にんじん	20g
小松菜	40g
煮干し	10g
みそ	24g
水	600cc

作り方

- ① 鍋に水、煮干しを入れだしをとる。
- ② あつあげは一口大、玉ねぎは5mm幅、かぼちゃは2cm角、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cm幅に切っておく。
- ③ ①を火にかけ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃを入れ加熱する。
- ④ ③がやわらかくなったら、あつあげ、小松菜を入れ、再び沸いてきたらみそを加えて味を調える。

# ぜんざい



アレンジしてもっとお手軽に！

○乾燥の小豆を使わなくても次の方法で手軽に作ることができます。

- ・市販の粒あんに水を加えて煮る。
- ・水ようかんを使って電子レンジで加熱する。

1人分エネルギー

300kcal

材料名 (4人分)

小豆	100g
さとう	100g
塩	小さじ1/3
水	500cc
ゆでた白玉もち (または焼き餅)	200g

作り方

- ① 小豆をさっと洗い、たっぷりの水を入れて中火にかける。
- ② 煮立って5分くらい経ったら火を止めて、ザルにあけて煮汁を捨てる。
- ③ ②を鍋に入れて水500ccを加える。中火にかけ、沸いたら弱火にして約30分煮る。
- ④ 小豆がやわらかくなったら、さとうを加えさらに塩を加える。
- ⑤ ゆでた白玉もちや焼き餅を入れる。

# 粟米湯 (スーミータン)



アレンジしてもっとお手軽に！

○実(玉ねぎ・ベーコン)入れずに作ってもおいしく、包丁を使わずに手早く作ることができる。

○冷凍ほうれん草やきのこなどを使用すると調理が簡単で、栄養も摂る事ができる。

1人分エネルギー

92kcal

材料名 (4人分)

玉ねぎ	120g
ベーコン	20g
クリームコーン	80g
ホールコーン	20g
卵	2個
顆粒中華だし	小さじ2
かたくり粉	小さじ2
水	500cc
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋に切った玉ねぎ、ベーコン、顆粒中華だし、水を入れて火にかけ、煮る。
- ③ 玉ねぎがやわらかくなったら、クリームコーン、ホールコーンを加えひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉(かたくり粉を同量の水で溶く)でとろみをつける。
- ⑤ 煮立たせたら、溶きほぐした卵を入れる。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。

# キムチスープ



アレンジしてもっとお手軽に！

- 豚肉にかえて、鶏肉やちくわを使って作る。
- 冷蔵庫にある野菜をたくさん入れて作る。
- 溶き卵を加えたり、みそを加えたりすると味がまろやかになる。

1人分エネルギー

65 kcal

材料名（4人分）

豚もも肉（こま切れ）	40g	ごま油	小さじ1
豆腐	80g(1/5丁)	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	80g(中1/2個)	中華スープ	小さじ1
たけのこ（水煮）	40g	酒	小さじ1
にんじん	40g(1/3本)	しょうゆ	小さじ1/2
白菜キムチ	40g	水	500ml
にら	30g(1/3袋)		

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、たけのこは短冊、にんじんはいちょう、白菜キムチはザク切りにする。にらは2～3cmに切り、豆腐はさいの目に切っておく。
- ② 鍋にごま油をひき、豚肉と白菜キムチを炒め、水を加えて沸騰したら、中華スープ、①の玉ねぎ、にんじん、たけのこを加え、中火でひと煮立ちさせる。
- ③ 豆腐を入れ、火が通ったら、調味料で味を調べ、最後ににらを加える。



# おうちで作る 給食アレンジレシピ集

## 編集委員

松江市立湖南中学校	藤原 麻衣
安来市立赤江小学校	安達 和江
出雲市立河南中学校	佐田尾 紀子
出雲市立平田中学校	松浦 佐代子
出雲市立斐川西中学校	松本 久美
出雲市立平田小学校	村崎 裕子
出雲市立西野小学校	渡部 未来
雲南市立大東中学校	佐伯 絵美
浜田市立弥栄小学校	三島 陽南子
美郷町立大和小学校	片岡 由有
益田市立吉田小学校	福原 季里
吉賀町立柿木小学校	武岡 真由美
西ノ島町立西ノ島小学校	古谷 紀代美

令和5年3月 発行



