



我一小給食レシピ



献立名

コスタリカライス

献立使用日 : 6 月 10 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
米	510g	3カップ
水	600g	3カップ
バター	16g	大さじ1と1/3
鶏モモ肉	280g	
大豆水煮	50g	
玉ねぎ	360g	大1個半
にんじん	40g	中1/2本
ピーマン	30g	小1個
赤ピーマン	30g	1/4個
黄ピーマン	15g	1/8個

食品名	分量	目安量・備考
マッシュルーム水煮	60g	
炒め用油	8g	小さじ2
水	350g	1と3/4カップ
固形コンソメ	5g	1個
トマトピューレ	60g	大さじ4
ケチャップ	60g	大さじ4
ウスターソース	27g	大さじ1と1/2
中濃ソース	27g	大さじ1と1/2
しょうゆ	9g	大さじ1/2
かたくり粉	9g	大さじ1
水(かたくり粉用)	15g	大さじ1

〈作り方〉

- ① 米は研いで水に浸し、通常通り炊きます。炊きあがったらバターを入れて混ぜておきます。
- ② 鶏肉は小間切れにします。玉ねぎ、にんじん、ピーマン類はみんな1cm角に切ります。マッシュルーム水煮はうす切りにします。
- ③ ピーマン類はさっとゆでて冷ましておきます。
- ④ 鍋に油を熱し、肉を炒めます。こげめがついてきたら玉ねぎとにんじんを入れて炒めます。
- ⑤ 全体に油がなじんだら大豆と水、コンソメ、調味料を入れ、弱火から中火で15分ほど煮込みます。
- ⑥ ゆでておいたピーマンを入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつけてできあがりです。

コスタリカはトウモロコシや米を主食とし、肉・豆・野菜を使った料理が多くあります。今回使ったピーマンは彩りなので、赤ピーマンの代わりにトマト、黄ピーマンの代わりにコーンなどを使っても良いと思います。





我一小給食レシピ



献立名

チリコンカン

献立使用日 : 6 月 29 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
米	520g	3合半	おろしにんにく	3g	小さじ1弱
水	620g	3カップ強	炒め用油	12g	大さじ1
ターメリック(粉)	0.6g	少々	ケチャップ	30g	大さじ2
バター	16g	大さじ1と1/3	トマトピューレ	15g	大さじ1
パセリ	4g	4切程度	中濃ソース	36g	大さじ2
			ウスターソース	36g	大さじ2
大豆水煮	200g		カレー粉	4g	小さじ2
豚ひき肉	240g		チリパウダー	0.4g	少々
玉ねぎ	440g	中2個	塩	4g	小さじ2/3
にんじん	120g	中1本	赤ワイン	15g	大さじ1
おろししょうが	3g	小さじ1弱	グリーンピース水煮	30g	

〈作り方〉

- ① 米は研いで、水に1時間ほどつけておきます。ターメリックを入れて炊飯します。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておきます。
- ③ 鍋に油としょうが、にんにくを入れて火にかけて炒めます。
- ④ 香りが出てきたらひき肉を入れ、よくほぐしながら炒めます。
- ⑤ ひき肉がほぐれてきたら、にんじんと玉ねぎを入れて炒めます。
- ⑥ 大豆の水煮、調味料類、スパイス類を全て入れ、弱火でコトコトとじっくり煮ます。
- ⑦ 10～15分ほど煮たらグリーンピースを入れて火を止めます。
- ⑧ ごはんが炊きあがったらバターときざんだパセリを入れて、混ぜておきます。
- ⑨ 盛り付けて完成です。

ターメリックが無い場合は、バターのみのバターライス、もしくは単なる白いごはんでもおいしく食べられます。パンとの相性も良いですよ。





我一小給食レシピ°



献立名

ビビンバ

献立使用日 : 6 月 11 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
豚肉	140g		ほうれん草	140g	7~9茎
ぜんまい水煮	70g		みそ D	10g	小さじ1と2/3
しょうゆ A	20 g	大さじ1強	しょうゆ D	10g	小さじ1と2/3
砂糖 A	6 g	小さじ2	酒 D	9g	小さじ1と4/5
大豆もやし	100g	半袋	砂糖 D	8g	小さじ1弱
キムチの素 B	1.3g	少々	キムチの素 D	12g	小さじ2
にんじん	65g	中2/3本	ごま油 D	9.5g	大さじ4/5
だいこん	120g	3cmくらい	白炒りごま D	4.5g	小さじ1と1/2
酢 C	4.5g	小さじ1弱			
塩 C	2g	小さじ1/3	米 (ごはん)	420g	2と1/2カップ
砂糖 C	4g	大さじ1強	水 (ごはん)	590g	3カップ弱

〈作り方〉

- ① 豚肉は千切りのものを用意する（無ければ小間切れでも可）。水気を切ったぜんまい水煮と共に、Aのしょうゆと砂糖で煮付けます。
- ② 大豆もやしはゆでて水にとり、水気をしぼった後にBのキムチの素を和えます。
- ③ にんじんとだいこんは千切りにしてゆでる。茹でたら熱いうちにCの甘酢に漬け込んで味をなじませます。
- ④ ほうれん草はゆでて水にとり、荒く刻んでおきます。
- ⑤ Dの調味料を合わせてタレをつくります。
- ⑥ 皿にご飯を盛り付け、上に①から④の具をそれぞれ盛り付けます。
- ⑦ 上から⑤のタレをかけます。（給食では①～⑤を全て混ぜ合わせてごはんの上にのせます。）

ビビンバは「混ぜごはん」なので、食べる
ときはよく混ぜながら食べてください。
お肉はひき肉でも代用できます。





我一小給食レシピ°



献立名

鶏たまごはん

献立使用日 : 10 月 5 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
米	380g	2合半
水	450g	2カップ半
うすくちしょう油	18g	大さじ1
鶏モモ肉	250g	小間切れ
砂糖	18g	小さじ2
水あめ	15g	小さじ2
しょう油	27g	大さじ1と1/2
たまご	120g	L2個
塩	少々	少々
サラダ油	6g	大さじ1/2

食品名	分量	目安量・備考
冷凍えだまめ	30g	20粒程度

〈作り方〉

- ① 米は普通に研ぎ、分量の水とうすくちしょう油を入れて30分以上水に浸します。その後、普通に炊飯します。
- ② 鍋に砂糖、水あめ、しょう油、鶏肉を入れて火にかけ、煮切るように煮ます。
- ③ たまごは塩を入れて溶きほぐし、フライパンに油を熱していり卵にします。枝豆は茹でてさやから取り出しておきます。
- ④ 炊き上がったごはんに、②の鶏肉と③のいり卵、枝豆を入れ、よく混ぜ合わせます。

鶏肉は、甘辛いタレが焼き鳥のようで、子どもも大人も楽しめる味になっています。いり卵の黄色が見た目を鮮やかにしてくれています。色どりの枝豆はさやいんげんや、細かく刻んだ菜っ葉などでも代用できます。





我一小給食レシピ



献立名

焼きビーフン

献立使用日 : 10 月 4 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
ビーフン	200g		しょう油	35g	大さじ2
豚小間肉	160g		みりん	12	小さじ2
キャベツ	230g	4～5枚	酒	5g	小さじ1
たまねぎ	140g	2/3個	オイスターソース	6g	小さじ1
長ねぎ	70g	中1本	塩	少々	少々
にら	70g	2/3束	こしょう	少々	少々
にんじん	70g	2/3本			
たけのこ水煮	70g				
干しいたけ	3.5g	3枚			
にんにく	4g	小1かけ			
炒め用油	12g	大さじ1			

〈作り方〉

- ① キャベツとにんじん、たけのこ水煮はせん切り、たまねぎと干しいたけは薄切り、にらは2cm幅に切っておきます。長ねぎは5mm幅のななめ切り、にんにくは皮をむいてみじん切りにします。
- ② ビーフンは3～4分お湯で茹でて戻し、水洗いしておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、肉を炒めます。肉が白くなってきたらたまねぎと長ねぎを入れて炒めます。干しいたけ、たけのこ水煮、キャベツ、にんじんを加え、さらに炒めます。
- ④ にらと②のビーフン、塩とこしょうを加え、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ 残りの調味料を加え、よく混ぜたら火を止めて仕上げます。

給食は大量調理なので、焼くというより炒めるようにつくり
ます。複数の調味料を使うことで、味により深みがでます。





我一小給食レシピ



献立名

ふわとろ親子丼

献立使用日 : 9 月 13 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
米	450g	3合
水	540g	3カップ
たまご	300g	M6個
鶏モモ肉 (小間)	200g	
たまねぎ	400g	中2個
にんじん	80g	中1本
干しいたけ	6g	4枚
しょうゆ	63g	大さじ3と1/2
砂糖	18g	大さじ2
みりん	12g	小さじ2

食品名	分量	目安量・備考
酒	10g	小さじ2
塩	2g	小さじ1/3
水	50g	1/4カップ
かたくり粉	9g	大さじ1
水 (かたくり粉用)	15g	大さじ1

〈作り方〉

- ① たまねぎとにんじんは皮をむき、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにします。干しいたけは水で戻した後、半分に切ってから、3ミリくらいの薄切りにします。
- ② たまごは、よく溶きほぐしておきます。
- ③ ナベ、もしくはフライパンに調味料と水を入れて、火にかけます。煮たってきたら鶏肉とにんじん、干しいたけを入れます。
- ④ 鶏肉に火が通ってきたころあいを見て、たまねぎを入れます。たまねぎが少ししんなりしてきたら、水で溶いたかたくり粉を入れ、よく混ぜます。
- ⑤ 最後に溶き卵を入れ、全体にいきわたるように混ぜて仕上げます。

大量調理である給食では、たまごと汁が分離して上手くまとまらないため、かたくり粉でとろみをつけてからたまごを入れます。ふわとろに仕上がりに、おいしさ倍増です。ご家庭でも応用可能なやり方です。





我一小給食レシピ



献立名

マーボー豆腐丼

献立使用日 : 7 月 4 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
木綿豆腐	850g	小3丁	酒	12g	大さじ3/4
豚ひき肉	160g		しょう油	36g	大さじ2
ニラ	70g	3/5束	砂糖	3g	小さじ1
にんじん	70g	中3/4本	トウバンジャン	3g	小さじ1/2
長ねぎ	40g	中1/2本	水	120g	3/5カップ
干しいたけ	4g	2~3枚	かたくり粉	9g	大さじ1
おろしにんにく	4g	小さじ1	水(かたくり粉用)	15g	大さじ1
おろししょうが	4g	小さじ1	ごま油	4g	小さじ1
炒め用油	8g	小さじ2			
みそ	45g	大さじ2と1/2	白ごはん		お好みで
ケチャップ	30g	大さじ2			

〈作り方〉

- ① ニラは1.5cm幅程度に切ります。にんじんと干しいたけはみじん切り、長ねぎは小口切りにしておきます。
- ② フライパンに油とにんにく、しょうがを入れて火をつけます。温まってきたらひき肉を入れ、ほぐしながら炒めます。
- ③ ひき肉がほぐれてきたらにんじん、干しいたけ、長ねぎを加えて炒めます。
- ④ 水と調味料を入れ、弱火で3~4分ほど煮ます。
- ⑤ 豆腐は1.5cm程度の大きめの角切りにして、別の鍋にお湯をわかし、その中で温めておきます。
- ⑥ ④のフライパンに温めた豆腐を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつけます。
- ⑦ 火を止めてごま油を加え、ごはんの上にのせて仕上げます。

我一小でも人気こんだてのひとつです。なめらかな口当たりがよい方は、絹ごし豆腐でもつくることができます。

