

# 人気料理のレシピを紹介します！

## ◆手作りだしをとって、おいしい汁を作ろう◆

和食の幸福感のみならず、おいしさのひけつ、それはなんといってもだしです。代表的な簡単だしのとり方を紹介します。

- 1) 簡単昆布のだし… <水出し> 一晩、水の中に昆布をつけておきます。  
<煮出し> 30分から1時間水の中に昆布をつけ、火にかけて、なべのまわりに泡がついてきたら、昆布を取り出します。
- 2) 簡単煮干しのだし… 煮干しの頭と、はらわたをとります。  
なべの水の中に入れて火にかけ、ふっとうさせます。  
中火で約5分~10分煮て、とり出せばできあがり！みそ汁に合います。
- 3) かつおと昆布のだし… 昆布のだしをとり、昆布を取り出したら、かつお節を入れます。  
ふっとうしたら火をとめて、かつお節がしずむまで待って、こします。



## ◆かきたま汁◆ 卵が入った汁物は子どもたちに大人気です。具はお好みで変えて下さい。

[材料 (4人分)]

- |                        |  |
|------------------------|--|
| たまねぎ……………100g          | ① 昆布と削り節でだしをとる。  |
| にんじん……………30g           | ② たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、たけのこも小さめのいちょう切り、えのきたけは3センチくらい、小松菜は1センチくらいに切る。  |
| たけのこ水煮……………15g         | ③ ①のだしに、にんじんを入れ、やわらかくなったら、たまねぎ、たけのこ、えのきたけを入れて加熱し、酒、みりん、薄口しょうゆ、塩で味をつける。 |
| えのきたけ……………25g          | ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を流し入れる。  |
| 酒……………4g (小さじ1弱)       | ⑤ 小松菜を入れて、仕上げる。  |
| みりん……………2g (小さじ1/3)    |  |
| 薄口しょうゆ……………20g (小さじ3強) |  |
| 塩……………少々               |  |
| 片栗粉……………3g (小さじ1)      |  |
| 卵……………88g (2個)         |  |
| 小松菜……………20g            |  |
| だし昆布……………2g            |  |
| だし用削り節……………6g          |  |

※調味料は、味をみて調節してください。

## ◆どさんこ汁◆ 北海道でとれる食材をたくさん使った汁物です。湯通しした鮭を入れてもおいしいです。

[材料 (4人分)]

- |                        |   |
|------------------------|---|
| サラダ油……………1.2g (小さじ1/3) | ① 煮干しでだしをとる。  |
| しょうが……………1g            | ② しょうが、にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじんとじゃがいもはいちょう切りにする。  |
| にんにく……………1g            | ③ サラダ油で、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。  |
| 豚ももこま切れ……………40g        | ④ たまねぎとにんじんを入れ少し炒め、①のだしを入れ、にんじんが火が通ったら、じゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮る。もやし、コーンを入れて火が通ったら、みそを入れてひと煮立ちさせる。 |
| たまねぎ……………80g           | ⑤ 好んで七味唐辛子を入れて仕上げる。   |
| にんじん……………32g           |   |
| じゃがいも……………120g         |   |
| もやし……………100g           |   |
| コーン……………32g            |   |
| みそ……………34g (大さじ2弱)     |   |
| 七味唐辛子……………少々           |   |
| 煮干し……………8g             |   |

※調味料は、味をみて調節してください。

◆豚肉と凍り豆腐の揚げ煮◆

[材料 (4人分)]

{	豚もも肉(角切り)……132g	たれ	濃口しょうゆ……13g (小さじ2強)
	凍り豆腐(短冊)……20g		三温糖……13g (大さじ1と1/3)
	片栗粉……適量		本みりん……6g (小さじ1)
	揚げ油……適量		酒……4g (小さじ1弱)
			水……12g (大さじ1弱)

※調味料は、味をみて調節してください。

- ① 三温糖、みりん、濃口しょうゆ、酒、水を混ぜて加熱し、たれを作る。(少量の場合は電子レンジで加熱して作ることもできます。)
  - ② 凍り豆腐を水で戻し、豚肉と共に、片栗粉をまぶしてから揚げろ。
  - ③ 揚げた豚肉、凍り豆腐を合わせ、熱いうちに①のタレを全体にからめる。
- ※凍り豆腐を揚げる時、中の空気が膨張して油が飛びはねやすいので注意が必要です。

◆キムタクごはんの具◆ 塩尻市で考案されたオリジナル給食メニューです。

[材料 (4人分)]

{	サラダ油……2.4g (小さじ1/2)	※調味料は、味をみて調節してください。
	豚もも細切り肉……180g	
	白菜キムチ……60g	
	つぼ漬け……56g	
	酒……4g (小さじ1弱)	
	ごま油……4g (小さじ1)	

- ① サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったら、白菜キムチとつぼ漬けを加えて炒める。
  - ② 酒とごま油を加えて味を調べて仕上げろ。
- ※白菜キムチとつぼ漬けで味つけをします。キムチの汁を入れずに作り、味をみて、キムチの汁、必要な場合はしょうゆや塩で味を調えるようにします。
- ※つぼ漬けの代わりにたくあんを使っても良いです。

◆ビビンバの具◆

[材料 (4人分)]

{	サラダ油……4g (小さじ1)	ぜんまい水煮……44g
	しょうが……1かけ	酒……3g (小さじ1弱)
	にんにく……1かけ	三温糖……7g (大さじ1弱)
	豚もも細切り肉……180g	濃口しょうゆ……8g (小さじ1強)
	白菜キムチ……44g	コチジャン……少々
	にんじん……36g	白いりごま……5g
		ごま油……2.4g (小さじ1/2)
		※調味料は、味をみて調節してください。

- ① しょうがとにんにくをみじん切り、にんじんをせん切り、ぜんまいを3cmくらいにカットする。
- ② サラダ油でしょうが、にんにくを炒め、豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん、ぜんまい、キムチを加えて炒める。
- ③ 酒、三温糖、濃口しょうゆ、コチジャンを入れ、仕上げにごま油、白いりごまを入れて仕上げる。

◆とりささみのレモンあえ◆ レモンの風味が食欲をそそります！角切りの魚でもおいしく食べられます。

[材料 (4人分)]

{	とりささみ肉50g……4本	たれ	濃口しょうゆ……15g (大さじ1弱)
	酒……4g (小さじ1弱)		三温糖……21g (大さじ2と1/3)
	塩……1.2g (小さじ1/5)		レモン果汁……9g (小さじ2弱)
	片栗粉……適量		水……5g (小さじ1)
	揚げ油……適量		※調味料は、味をみて調節してください。

- ① 濃口しょうゆ、三温糖、レモン果汁、水を混ぜて加熱し、たれを作る。(少量の場合は電子レンジで加熱して作ることもできます。)
- ② とりささみ肉に酒と塩で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げ、①のタレにつける。

◆はるさめサラダ◆ 希望献立によく登場する人気のサラダです。さっぱりと食べられます。

[材料 (4人分)]

- はるさめ……………18g
- きゅうり……………20g
- キャベツ……………100g
- にんじん……………8g
- 薄口しょうゆ…10g (小さじ2弱)
- ごま油……………3.2g (小さじ1弱)
- 酢……………6.4g (小さじ1強)
- 塩……………少々
- 上白糖……………2g (小さじ1弱)
- 粉からし……………少々

ドレッシング

- ① はるさめは、ゆでて水で冷やす。長いようなら食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、キャベツ、にんじんはせん切りにして、ゆでて冷やす。
- ③ 粉からしを水(分量外)で溶いておく。
- ④ 薄口しょうゆ、ごま油、酢、塩、上白糖、③のからしを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ①と②を④のドレッシングであえる。

※調味料は、味をみて調節してください。

◆ゆかりあえ◆

[材料 (4人分)]

- キャベツ……………80g
- もやし……………80g
- きゅうり……………20g
- 薄口しょうゆ……………8.4g (小さじ2弱)
- 赤じそ粉ふりかけ…1g強

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② キャベツ、きゅうり、もやしをゆでて冷やす。
- ③ 冷やした野菜を薄口しょうゆ、赤じそ粉ふりかけであえる。

※調味料は、味をみて調節してください。

◆もやしとコーンのあえもの◆

[材料 (4人分)]

- もやし……………100g
- きゅうり……………40g
- にんじん……………8g
- コーン……………40g
- 薄口しょうゆ…7.2g (小さじ1強)
- 上白糖……………0.4g (小さじ1/3弱)
- 米酢……………6g (小さじ1強)
- サラダ油……………2g (小さじ1/2)
- 食塩……………少々

ドレッシング

- ① きゅうりを輪切り、にんじんをせん切りにする。
- ② ①ともやし、にんじん、コーン、きゅうりをゆでて冷やす。
- ③ 調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④ 冷やした野菜をドレッシングで和える。

※調味料は、味をみて調節してください。

※給食では、衛生管理のため和え物類に使う野菜をすべて加熱殺菌処理しています。  
作ってすぐに食べる場合、きゅうりを生のまま使っていただいてもよいと思います。