



おいしい給食まつり 試食レシピ

※学校給食（大量調理用）のレシピなので、ご家庭で作るときには調味料は味見しながら調整してください。

【アマトリチャーナ】

《材料》大人4人分
ペンネ（マカロニ）……200g
塩……少々
ベーコン……60g（4枚）→短冊切り
玉ねぎ……160g（中1個）→みじん切り
にんにく……1かけ
タカノツメ……1本→中のタネは抜く
オリーブ油……大さじ1
ホールトマト缶詰……240g（カット）
粉チーズ……大さじ1
塩……少々
こしょう……少々

＜作り方＞

- ① オリーブ油とにんにく、タカノツメを入れ火にかけ、にんにくがきつね色になるまで弱火で炒め、タカノツメをとりだす。
- ② 短冊切りのベーコンを加えてゆっくり炒める。油が出てカリッとなるまで炒める。
- ③ 玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、ホールトマトを加え煮込み、塩・こしょうで調味する。
- ④ ペンネを茹で、④に加えてソースにからめ、粉チーズを混ぜる。

※ソースが濃いときはペンネのゆで汁で調整。
※学校給食ではホールトマト缶詰を使っていますが、ご家庭ではトマトソース缶詰を使っても可。
ホールトマトの場合は、よく煮詰めてください。

●大人1人分：エネルギー303kcal
たんぱく質8.9g
脂質10.5g

【ごまと小魚とわかめのごはん】

《材料》大人4人分
米……320g（2カップ）
水……2カップ弱（重量の1.2倍）
わかめ（乾燥）……2g
白いりゴマ……小さじ1
ちりめんじゃこ……20g

＜作り方＞

- ① 米をといいて浸水させておく。
- ② わかめは、水で軽くもどし、細かく切っておく。
- ③ 炊きあがったご飯にわかめ、から煎りしたゴマ、ちりめんじゃこをまぜる。

※塩分はご家庭で調整してください。

●大人1人分：エネルギー192kcal
たんぱく質7.1g
脂質1.4g



【むろあじのハンバーグ 和風きのこソースかけ】

《材料》大人4人分

豚ひき肉……60g
アジ（ミンチ）……120g
長ねぎ……60g →みじん切り
玉ねぎ……60g →みじん切り
油……少々

酒……小さじ2
ショウガ汁……小さじ1
赤みそ……小さじ2
しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ 1/2
こしょう……少々
ナツメグ……少々
ガラムマサラ……少々
にんにく……小さじ 1/2
たまご……大さじ1
牛乳……20cc
パン粉……1カップ

だし汁……大さじ3
酒……小さじ1
砂糖……小さじ 1/2
しょうゆ……小さじ2
片栗粉……小さじ1
水……適宜
しめじ……20g
干し椎茸……2枚→もどす

＜作り方＞

- ① 長ねぎ、玉ねぎを油で炒め、冷ましておく。
- ② 豚ひき肉～パン粉までをよくまぜる。
- ③ ②を小判型に丸める。
- ④ オーブンで③を焼く。
- ⑤ だし汁、酒、砂糖、しょうゆを合わせて煮立て、しめじ、戻した干し椎茸を加える。
- ⑥ 再び沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけソースを作る。
- ⑦ 焼けたハンバーグにきのこソースをかける。

※給食ではむろあじを使っていますが、家庭用レシピでは一般的なアジにしています。

※フライパンで焼いても大丈夫です。

- 大人1人分：エネルギー128kcal
たんぱく質12.8g
脂質 5.0g

むろあじとは



むろあじは、東京の水産物でキンメダイに続いて2番目にたくさんとれている魚です。伊豆諸島で作られているくさやは、むろあじを干物にしたものです。くさやに使うくさや液のことを魚室（むろ）と呼んだことから、むろあじの名がついたと言われています。

【マッシュポテト】

《材料》大人4人分

じゃがいも……200g→角切り
にんじん……20g→角切り
冷凍ホールコーン……20g
青大豆……4g戻しておく

牛乳……小さじ2
バター……大さじ1/2
塩……少々
こしょう……少々
生クリーム……小さじ1



＜作り方＞

- ① じゃがいもは蒸して熱いうちにつぶし、人参、戻した青大豆は茹でる
- ② コーンをバターで炒める。
- ③ ①にコーン、牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味付けをする。

※青大豆のかわりに、グリーンピースを使ってもいろいろがきれいです。

●大人1人分：エネルギー 67kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 2.3g



【みそドレッシングサラダ】

《材料》大人4人分

きゃべつ……120g→せん切り
にんじん……20g→せん切り
だいこん……80g→せん切り
小松菜……20g→ざく切り

白味噌……小さじ2
砂糖……小さじ2
酢……小さじ1
塩……少々
サラダ油……小さじ2
ごま油……小さじ1/2
白すりごま……小さじ1

＜作り方＞

- ① 野菜は茹でて、水気をきる。
- ② 白味噌～ごま油までを合わせて一煮立ちさせて、冷ます。
- ③ ①、②、白すりごまを合わせる。

●大人1人分： エネルギー 51kcal
たんぱく質0.9g
脂質 3.2g





【小松菜の蒸しケーキ】

《材料》大人4人分

小麦粉……120g
ベーキングパウダー……小さじ2
バター……小さじ2
たまご……80g（1個半）
砂糖……大さじ4
牛乳……40cc
こまつな……100g（1/3束）
マドレーヌ型……4枚

＜作り方＞

- ① 小松菜は茹でてから、牛乳と合わせてミキサーにかける。
- ② ①に砂糖、たまご、バターを入れ、混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ④ ②と③をあわせて、さっくりと混ぜる。
- ⑤ マドレーヌ型に流し、強火で15～20分位蒸す。竹串を蒸しケーキに刺して、だまがつかなければできあがり。

●大人1人分：エネルギー200kcal

たんぱく質 5.8g

脂質 4.8g



【フライビーンズ】

《材料》大人4人分

大豆……60g→水につけて戻す。
片栗粉……小さじ2

砂糖……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1弱
みりん……小さじ1
白いりごま……小さじ1→炒っておく。

＜作り方＞

- ① 豆を茹で、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ② 砂糖～みりんまでを一煮立ちさせ、熱いうちに①にからませ、ごまをかける。

※大豆は、水煮大豆でもできます。

●大人1人分：エネルギー 100kcal

たんぱく質 5.6g

脂質 5.4g