

加古川市中学校給食メニューレシビ

学校給食メニューのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください!!



油淋鶏

材料	分量（4人分）	作り方
鶏肉 片栗粉 揚げ油 白ねぎ にんにく A濃口しょうゆ A砂糖 A酢 A水 Aごま油	300g 大さじ4強 適量 20g 1片 大さじ1・1/2 大さじ1 小さじ1 大さじ1 小さじ1/3	① 白ねぎ、にんにくはみじん切りにする。 ② ①とAを混ぜ合わせ、たれを作る。 ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げる。 ④ ③に②をかける。 にんにくの代わりに、にんにくチューブ小さじ1/2を使用してもおいしくできます。 給食センターでは三温糖を使用し、②で加熱してたれを作っています。



きんぴら大豆

材料	分量（4人分）	作り方
豚肉 ごぼう 人参 大豆水煮 こんにゃく 白ごま B砂糖 B濃口しょうゆ B薄口しょうゆ Bみりん 酒 ごま油 油 B一味唐辛子	30g 80g 50g 60g 20g 小さじ1 大さじ1 小さじ1強 小さじ1 小さじ1/2 小1/2 小1/3 適量 少々	① ごぼうはさがきにし、酢水にさらす。にんじん、こんにゃくは千切りにする。 ② 白ごまを軽く擦る（すりごまでも可）。 ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ④ 酒、こんにゃくを加えて炒める。 ⑤ ごぼう、にんじん、大豆水煮を加えて炒める。 ⑥ Bの調味料を加えて炒める。 ⑦ 白ごま、ごま油を加えて仕上げる。



豚肉と大根のスープ

材料	分量（4人分）	作り方
豚肉 大根 人参 えのきたけ しめじ しょうが ねぎ だし汁 鶏ガラスープの素 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒	60g 200g 60g 30g 25g 20g 15g 600ml 小さじ2 少々 少々 小さじ1~2 小さじ2	① 大根、人参はいちょう切りにし、えのきたけは半分に切り、しめじはほぐし、ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろし、しぼり汁を取っておく。 ② 鍋にだし汁、鶏ガラスープの素を入れ、豚肉、塩、こしょうを加えて加熱する。 ③ 大根・人参を加えて煮込む。あくを取り、えのきたけ、しめじを加える。 ④ 薄口しょうゆ、しょうがのしぼり汁を加え味を調える。 ⑤ ねぎを加えて仕上げる。

