

すてっぴセンター給食

リクエストメニューレシピ集



平成27年8月

保護者さま、職員より4月～6月の給食でリクエストのあった「もう一度食べたいメニュー」を8月の献立に組み入れました。

暑さで食欲が落ちがちな夏に、少しでもこどもさんたちに食べていただけたら嬉しい限りです。このレシピ集は、ご家庭でもメニューに行き詰ったときにご利用いただけたら幸いです。

すてっぷセンター 給食

<材料の目安>

こども 1人分⇒1～2歳児 1人分

こども 2人分⇒ママ 1人分

こども 3人分⇒パパ 1人分



<さばのカレームニエル>

- 材料（こども5人分）○
さば 40g・・・5切れ
塩・こしょう・・・少々
薄力粉・・・・・・・・大さじ2
カレー粉・・・・・・・・小さじ3/4
有塩バター・・・・・・・・5g

○ 作り方 ○

- 1 さばに塩、こしょうをする。
- 2 小麦粉にカレー粉を混ぜ、さばにまぶす。
- 3 オーブンの天板にクッキングシートをしき、さばをならべる。バターをかけて、180～200℃のオーブンで15分焼く。



☆ さばの他に、あじ、鮭などの魚でもできます。

<春雨サラダ>

- 材料（こども5人分）○
春雨・・・・・・・・20g
きゅうり・・・・・・・・1本
ハム・・・・・・・・1パック
にんじん・・・・・・・・30g
マヨネーズ・・大さじ3
塩・・・・・・・・少々

○作り方○

- 1 春雨は、沸騰した湯に3～4分浸す。戻ったら1.5cm長さに切る。きゅうり、ハムは1.5cm長さの千切りにする。にんじんは、1.5cm長さの千切りにし、ゆでる。きゅうりは熱湯にさっと通す。
- 2 1とマヨネーズを和える。味を見て、塩を足す。



☆ こどもの好きな春雨をつかったメニューです。

<じゃがいもとにんじんのポタージュ>

○ 材料 (こども5人分) ○

じゃがいも・・・170g
にんじん・・・170g
たまねぎ・・・1/2個
コンソメ・・・1個
バター・・・5g
水・・・250ml
牛乳・・・250ml
調整豆乳・・・35ml
塩・こしょう・・・少々

○ 作り方 ○

1. たまねぎは薄切りする。じゃがいも、にんじんは皮をむき、3cm角に切る。
2. たまねぎ、じゃがいも、にんじん、水、コンソメを鍋に入れ、火にかける。やわらかくなるまで煮る。
3. 火を止めて、ハンディフードプロセッサーを直接鍋に入れて、攪拌する。
4. 弱火にして、牛乳、調整豆乳、バターを加え、塩、こしょうで味を整える。



- ☆ 給食では季節の野菜でポタージュを作っています。春は新じゃが、新たまねぎを使います。
- ☆ 豆乳がなければ、牛乳だけでも良いです。
- ☆ バターの代わりに、生クリームやホイップクリーム(大さじ2)でもおいしくできます。

<チキンカレーピラフ>

材料（米3合分）

米・・・・・・・・・・3合
とりひき肉・・・・・・・・160g
たまねぎ・・・・・・・・80g
人参・・・・・・・・・・40g
ピーマン・・・・・・・・1～2個
グリーンピース・・・好きな量
ブイヨン・・・・・・・・500ml
（固形コンソメ・・・1.5個使用）
カレー粉・・・・・・・・小さじ2
トマトケチャップ・大さじ1
食塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
バター・・・・・・・・・・20g



〇作り方〇

- 1 米は洗ってざるにあげ、30分置いておく。
- 2 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
グリーンピースはゆでて、薄皮をむく。
- 3 フライパンに、バター10gをとかし、鶏ミンチ、玉ねぎ、
にんじん、ピーマン、洗った米を炒める。
- 4 鍋に、ブイヨン、カレー粉、ケチャップ、塩を入れ沸かす。
- 5 炊飯器に3、4、グリーンピースを入れ炊く。
- 6 炊き上がったら、残りのバターを散らし、ふたをしたまま蒸
らす。全体を混ぜ合わせて器に盛る。

- ☆ こどもさん用にカレー粉を控えめにしています。お好みで調整してください。
- ☆ 水分は、炊飯器に合わせて調整してください。

<ほうれん草とツナの和風サラダ>

○ 材料（こども5人分） ○

- ほうれん草・・・・・・・・170g
- にんじん・・・・・・・・60g
- ツナ缶・・・・・・・・35g
- いりごま・・・・・・・・小さじ2
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- こいくちしょうゆ
・・・・・・・・小さじ1.5
- さとう・・・・・・・・小さじ2

○作り方○

- 1 ほうれん草は1.5cm角に切り、塩を入れた熱湯で色よくゆで、冷水にさらす。ザルにあげて、水気をきる。にんじんは、1.5cm長さの千切りにし、ゆでて、ザルにあげておく。
- 2 ツナ缶は具を軽くほぐしておく。
- 3 すったいりごま、酢、しょうゆ、さとうを良く混ぜ、1、2と和える。



<きゃべつとベーコンのスープ>

○ 材料（こども5人分） ○

- コンソメ・・・・・・・・6.5g
- 水・・・・・・・・3カップ
- たまねぎ・・・・・・・・1/3個
- きゃべつ・・・・・・・・110g
- ベーコン・・・・・・・・35g
- 食塩・・・・・・・・少々

○作り方○

1. きゃべつ、たまねぎを1.5cm角に切る。ベーコンは1.5cm長さに切る。
- 2 鍋に材料を入れ、軟らかくなるまで煮る。塩で味をととのえる。



<コロッケ>

○材料（こども5人分）○

じゃがいも・・・・・・・・230g

豚ミンチ・・・・・・・・50g

たまねぎ・・・・・・・・80g

にんじん・・・・・・・・30g

サラダ油・塩・こしょう

・・・少々

小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油

・・・適宜

ケチャップ・・・お好みで

○ 作り方 ○

- 1 じゃがいもはよく洗った後、ゆでるかレンジで加熱する。皮をむき、つぶしておく。
- 2 たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんじん、豚ミンチ、たまねぎの順に炒め、塩、こしょうをする。
- 4 1と3をよくまぜ合わせ、小判型に丸める。
小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、160～170℃の油で色よく揚げる。



☆ 細かめのパン粉を使うと、こどもさんにも
食べやすくなります。

☆ 衣は薄めにつけてください。

<切り干し大根のサラダ>

- 材料（こども5人分）○
- 切り干し大根・・・20g
 - きゅうり・・・・・・・・1本
 - ロースハム・・・・・・・・50g
 - ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
 - 酢・・・・・・・・小さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ2
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2



☆ あっさりとしたサラダです。

○ 作り方 ○

1. 切り干し大根は水で戻す。1.5cm長さに切り、やわらかくなるまでゆでる。（センターでは圧力鍋でゆでています。）きゅうりは千切りし、熱湯でさっとゆでる。ロースハムは千切りする。
2. ドレッシングの材料をあわせ、1を混ぜる。

<むらくも汁>

<だしの取り方>

水・・・・・・・・・・6カップ
利尻昆布・・・・・・・・10cm角
混合削り節・・・・・・・・20g
糸花鰹・・・・・・・・6g

○ 作り方 (こども5人分) ○

だし汁・・・・・・・・3カップ
たまねぎ・・・・・・・・1/2個
えのき (いしづきをとって)
・・・・・・・・40g
たまご・・・・・・・・1.5個
塩・・・・・・・・少々
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
かいわれ・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・小さじ2



- 1 なべに水と昆布を入れ、中火にかけ、煮立つ直前に昆布をとりだす。
- 2 だしパックに入った混合削り節を鍋に入れ、中火で20分煮出す。途中あくをとる。
- 3 混合削り節を取り出す。
- 4 追いかつおをする。糸花鰹を入れ、1~2分炊き、煮立ったらこす。

- 1 たまねぎは、1.5cm角に切る。えのきは1cm長さに切る。卵は溶いておく、かいわれは1cmに切る。
- 2 だし汁に、たまねぎ、えのきを入れて煮る。野菜が煮えたら、塩、しょうゆであじを整える。同量の水で溶いた水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 3 卵を鍋に回りながらいれる。かいわれを入れ、さっと加熱する。

むらくも汁とは・・・溶き流した卵が空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることからついた名前です。水溶き片栗粉でとろみをつけると、きれいに卵が浮きます。

<りんごゼリー>

- 材料（5個分）○
100%りんごジュース（POM）
・・・・・・・・250g
さとう・・・・・・・・5g
アガー・・・・・・・・3.5g

☆ 軟らかめのゼリーです。今年からの新メニューです。

<スパゲッティナポリタン>

- 材料（こども5人分）○
スパゲッティ・・・・・・・・200g
ウインナー・・・・・・・・35g
たまねぎ・・・・・・・・1/3個
ピーマン・・・・・・・・1個
ケチャップ・・・・・・・・大さじ5
コンソメ・・・・・・・・3g
さとう・・・・・・・・小さじ1/2
塩・こしょう・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・6g

☆ マカロニを使うと、スパゲッティよりも軟らかくなります。

- 1 さとうとアガーをよく混ぜておく。
- 2 鍋に、りんごジュースを入れ、1を入れ、よく混ぜる。
- 3 鍋をかき混ぜながら、火にかける。沸騰して1～2分したら火からおろす。
- 4 器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



- 1 たまねぎ、ピーマンは 1.5cm長さの千切りにする。ウインナーは輪切りにする。
- 2 スパゲッティを二つに折り、たっぷりの湯でゆでる。（給食では20分以上ゆでています。）
- 3 フライパンにバターをとかし、たまねぎ、ピーマン、ウインナーをゆでる。調味料を加え、ゆであがったパスタとからめる。



<ほうれん草のしらす和え>

- 材料（こども5人分）○
- ほうれん草・・・・・・・・200g
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・15g
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1強



○ 作り方 ○

- 1 ほうれん草は1.5cm角に切り、沸騰した湯でゆで、冷水にさらしあくを抜く。ザルにあげて、水けをきる。
- 2 ちりめんじゃこは熱湯に通す。
- 3 1、2、と醤油を混ぜる。

☆ ほうれん草を小松菜に替えても美味しいです。

<サーモンフライ>

- 材料（こども5人分）○
- 鮭40g・・・・・・・・5切れ
- 塩、こしょう・・・・・・・・少々
- 薄力粉・・・・・・・・適量
- 溶き卵・・・・・・・・1/2個
- パン粉・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・適宜

○ 作り方 ○

- 1 鮭に下味で塩、こしょうをつける。
- 2 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 3 中温の油（170～180℃）で揚げる。

☆ 大人気メニューです。



<ひじきのごま風味サラダ>

○ 材料（こども5人分）○

芽ひじき（乾燥）・・・13g

（生なら110g）

しょうゆ（下味）・・・小さじ1

きゅうり・・・・・・・・・・1本

コーン缶・・・・・・・・・・50g

マヨネーズ・・・大さじ1強

ごま・・・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

○ 作り方 ○

1. 芽ひじきはたっぷりの水に20分浸す。戻ったら、沸騰した湯でひじきをゆでる。ザルにあげて、水気をきり、しょうゆで下味をつけておく。きゅうりは千切りし、熱湯でさっとゆでる。コーン缶は水気をきる。
2. ごまをすり鉢でよくすり、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
3. 1を2で和える。

3



☆ ひじきは、煮物以外にサラダも食べやすいです。

<なすのポタージュ>

○ 材料（こども5人分）○

- なす・・・・・・・・・・3本
- たまねぎ・・・・・・・・1/4個
- 油・・・・・・・・・・少々
- コンソメ・・・・・・・・1個
- 牛乳・・・・・・・・1.5カップ
- 生クリーム
・・・・・・・・1/4カップ
なければバター5g²)
- 水・・・・・・・・1.5カップ
- 塩・こしょう・・・・・・・・適量

○ 作り方 ○

1. なすは皮をむいて、1～2cmの輪切りにする。5分水につけてあくをぬく。
2. 耐熱ボールになすを入れ、ラップをしてレンジで10分加熱する。（ふにゃふにゃにする。）
3. たまねぎはスライスして、油をいれた鍋で炒める。
4. なすとたまねぎと水をミキサーにかけ、滑らかにする。
5. 鍋に戻して、牛乳、ホイップクリーム（またはバター）を入れ、弱火で煮る。塩、こしょうで味を調える



☆なすと分からないので、なす嫌いな子どもさんにも食べやすいです。

<大豆入りチーズハンバーグ>

○ 材料（こども5人分）○

牛ひき肉・・・・・・・・150^{グラム}
大豆水煮・・・・・・・・63^{グラム}
たまねぎ・・・・・・・・70^{グラム}
6Pチーズ・・・・・・・・2個
卵・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・大さじ2
パン粉・・・・・・・・大さじ3
塩・こしょう・ナツメグ
・・・・・・・・少々
ケチャップ・・・・・・・・適宜
サラダ油・・・・・・・・適量



○ 作り方 ○

1. 大豆はフードプロセッサーなどでつぶす（薄皮はとる）。玉ねぎもフードプロセッサーでみじん切りにする。フライパンにサラダ油を少々入れて熱し、玉ねぎを炒める。6Pチーズは5mmの角切りにする。
2. ひき肉に大豆、粗熱のとれた玉ねぎ、溶き卵、牛乳、パン粉、塩、こしょう、ナツメグ、チーズを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。空気を抜きながら小判型に成形する。
3. フライパンに油を熱し、3を入れ、こんがり焼いて中まで火を通す。
4. お皿に盛り、ケチャップをかける

☆大豆とチーズでカルシウムアップです。

<タンドリーチキン>

○ 材料 (こども5人分) ○

鶏モモ肉 (皮付き)・・・1枚
塩、こしょう・・・・少々
カレー粉・・・小さじ1/10
パプリカ・・・小さじ1/10
塩・・・・・・小さじ1/5
プレーンヨーグルト
・・・・・・40g
ケチャップ・・・・・・大さじ1
にんにくすりおろし・・・少々
しょうがすりおろし・・・少々

○ 作り方 ○

1. 鶏モモ肉は、皮についている黄色い脂を取り除く。皮面をフォークで数ヶ所つけておくと、焼き縮みがふせげ、味もしみ込みやすくなる。包丁の背でたたいても、焼き縮みをふせぐを入れて開き、厚さをそろえる。肉は4等分し、塩、こしょうで下味をつけておく。
2. 1、調味料をビニール袋に入れて、よくもむ。冷蔵庫に30分以上置く。
3. 200℃に予熱したオーブンで、20分焼く。切り分けて盛り付ける



☆ オーブンの温度、時間は説明書を参考にしてください。

<かぼちゃのサラダ>

○ 材料（こども5人分）○

かぼちゃ・・・

たね、かわをとって200g

きゅうり・・・・・・・・1/2本

酢・・・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・小さじ1

食塩・・・・・・・・少々

マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2

- 1 かぼちゃはレンジで柔らかくする。
- 2 きゅうりは薄切りし、熱湯でさっとゆでる。酢、砂糖を合わせ、きゅうりと和え、下味をつけておく。
- 3 かぼちゃはざっとつぶし、塩を混ぜる。
- 4 2と3とマヨネーズを和える。



<お好み焼き>

○ 材料（こども5人分）○

豚ミンチ・・・・・・・・65g 食塩・・・・・・・・少々 きゃべつ・・・・・・・・170g

青ネギ・・・・・・・・1/2本 たまご・・・・・・・・1個 干しサクラエビ・・・3g

かつお粉・・・・・・・・3g 薄力粉・・・・・・・・大さじ5 ベーキングパウダー・・・1.2g

ながいもすりおろし・大さじ1 いか天入り天かす・・・・・・・・7g

● お好みソース ● マヨネーズ ●花鰹 ●青のり

○ 作り方 ○

- 1 キャベツ、青ネギはみじん切りにする。(センターではフードプロセッサーで細かくします)
- 2 材料をよく混ぜ、焼く。
- 3 お皿にもり、●の調味料をお好みでかける。



<きゅうりとわかめの酢の物>

○ 材料 (こども5人分) ○

- きゅうり・・・・・・・・・・2本
- ちりめんじゃこ・・・・大さじ4
- カットわかめ・・・・・・・・3g
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- うすくちしょうゆ・・小さじ1

○ 作り方 ○

- 1 きゅうりは薄いスライスか千切りにする。カットわかめを水で戻し、大きければ切る。
- 2 きゅうり、わかめ、ちりめんじゃこを熱湯に通す。
- 3 調味料を合わし、2と和える。

<あんかけうどん>

材料（こども5人分）

うどん（乾麺）・・・200g
豚薄切り肉・・・50g
えのき・・・40g
たまねぎ・・・100g
ほうれんそう・・・40g
だし・・・800ml
本みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
片栗粉・・・適宜



○ 作り方 ○

- 1 うどんは半分に折り、ゆでる。
- 2 豚肉は2cm角、えのきは1cm長さに切る。たまねぎはスライスする。ほうれん草は1.5cm角に切り、ゆでておく。
- 3 だし、豚肉、えのき、たまねぎを鍋に入れ、煮る。しょうゆ、みりんで味付けする。同量の水で溶いた片栗粉を鍋にいれ、とろみをつける。ゆでておいたほうれん草を加える。
- 4 うどんに2のだしをかける

- ☆ だしは味噌汁の作り方のだしを参照ください。
- ☆ さらに、追いがつおをすると、だしが効きます。

<あじの奄田揚げ>

- 材料 (こども5人分) ○
- あじg (40g) ・ ・ ・ ・ ・ 5切れ
- しょうが汁 ・ ・ ・ ・ ・ 少々
- こいくちしょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
- 料理酒 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
- 片栗粉 ・ ・ ・ ・ ・ 適量
- 揚げ油 ・ ・ ・ ・ ・ 適宜



- 作り方 ○
- 1 しょうが汁、しょうゆ、料理酒を合わせ、あじを10分漬け込む。
- 2 あじの汁けをふき、片栗粉をまぶす。170~180℃の油で揚げる。

