すてっぷセンター　給食

リクエストメニュー＆
人気副菜レシピ集

平成３０年８月

H30 年 4～7 月　給食リクエスト

人気ランキング

1位	ポタージュ
2位	ささみのフライ
3位	タンドリーチキン
4位	フライドポテト
	お好み焼き
6位	あんかけうどん
	カレー
	鶏の竜田揚げ
9位	チンジャオロウス
10位	ハンバーグ　コロッケ

人気副菜レシピ

- ひじきのごま風味サラダ
- ひじきの五目煮
- 切り干し大根のサラダ
- ほうれん草のしらす和え
- キャベツとツナのフレンチサラダ
- 小松菜とツナのポン酢和え
- かりかりチーズ揚げ

第１位　～かぼちゃのポタージュ～

○　材料（こども６人分）○

かぼちゃ（皮、種なし）
・・300ｇ
たまねぎ・・・・・・・120ｇ
固形コンソメ・・・・・・１個
牛乳・・・・・・・・・250ｍｌ
水・・・・・・・・・・200ｍｌ
バター・・・・・・・・・・５ｇ
塩・こしょう・・・・・・少々

○　作り方　○

1．たまねぎはスライスする。かぼちゃは一口大に切る。
2．圧力鍋にバターを入れ、たまねぎを炒める。しんなりと軟らかくなったら、かぼちゃ、コンソメ、水（ひたひたになるくらい）を加え、ふたをし、５分加圧する。
3．10 分放置し、ふたを開けて、ハンディフードプロセッサーで攪拌する。（もしくはミキサーにかける）
4．なめらかになったら、牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

☆　給食では、かぼちゃの他にじゃがいも、さつまいも、なすなどいろいろな野菜のポタージュを作っています。
☆　水、牛乳の量はお好みで調整してください。

第２位　～ささみのフライ～

卵・小麦　アレルギー対応メニュー

○　材料（こども６人分）○

ささみ・・・・・・240ｇ
塩・・・・・・・・・・少々
牛乳・・・・・・大さじ２
片栗粉・・・・・大さじ２
コーンフレーク（砂糖なし）
（ケロッグコーンフレーク）
・・・・60ｇ
揚げ油・・・・・・・適宜

○　作り方　○

1．ささみは、繊維を断つようにスティック状に切り、塩をふる。コーンフレークはミキサーで細かくしておく。
2．牛乳と片栗粉をまぜておく。
3．３にささみをくぐらせ、コーンフレークをつける。
4．170～180℃の油で揚げる。

☆　卵、小麦粉を使わないアレルギー対応メニューです。
☆　添え；かぼちゃのチップス
フードプロセッサーで薄くスライスしたかぼちゃを素揚げします。低温でゆっくり揚げるとこげにくいです。

第３位　～タンドリーチキン～

○　材料（こども６人分）○

鶏モモ肉（皮付き）・・330ｇ
塩、こしょう・・・・・　少々
カレー粉・・・・・・・・・2ｇ
パプリカ・・・・・・・・・1ｇ
塩・・・・・・・小さじ1/5
プレーンヨーグルト
・・・50ｇ
ケチャップ・・・大さじ1強
にんにくすりおろし・・少々
しょうがすりおろし・・少々

☆　こどもさんにも食べやすい辛さです。

○　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いておくと、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の鶏肉とその他の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

第４位　～お好み焼き～

○　材料（こども６人分）○

豚ミンチ・・・・・・　100ｇ
塩・・・・・・・小さじ1/4
きゃべつ（粗みじん）・250ｇ
青ねぎ（小口切り）・・・　8ｇ
卵・・・・・・・・・・　2個
干しエビ・・・・・・・・・5ｇ
かつお粉・・・・・・・・・5ｇ
薄力粉・・・・・・・・　70ｇ
ベーキングパウダー・・・2ｇ
だし汁・・・・・・・　80ｍｌ
山芋パウダー・・・・・・8ｇ
天かす・・・・・・・・　10ｇ

★お好みソース、マヨネーズ、青のり、糸かつお

☆　具は細かくすると、こどもさんは食べやすくなります。

○　作り方　○

1．材料をボールに入れ、混ぜる。
2．ホットプレートで焼く
3．★のお好みソース、マヨネーズ、青のり、糸かつおをかける。

第４位　～フライドポテト～

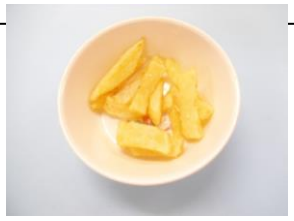
○　材料（こども６人分）○

じゃがいも・・・300ｇ
片栗粉・・・・・・適宜
揚げ油・・・・・・適宜
塩・・・・・・・・・少々

☆　片栗粉をつけてあげると、カリッと仕上がります。

○　作り方　○

1．ジャガイモは３ｃｍ長さの拍子切りし、水にさらす。
2．１の水気を切り、薄く片栗粉をまぶす。
3．１７０℃くらいの油で揚げ、塩をふる。



第６位　～あんかけうどん～

○　材料（こども６人分）○

うどん（乾麺）・・・・240ｇ
豚薄切り肉　・・・・・・60ｇ
えのき　・・・・・・・・50ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・100ｇ
ほうれんそう・・・・・・50ｇ
だし・・・・・・・・900ｍｌ
本みりん・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・大さじ2.5
水溶き片栗粉・・・・・・適宜

○　作り方　○

1．うどんは半分に折り、やわらかめにゆでる。
2．豚肉は２ｃｍ角、えのきは　１ｃｍ長さに切る。玉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。水溶き片栗粉でとろみをつける。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

☆　あんかけのとろみがあると、麺にだしがからみやすく食べやすいです。

第６位　～鶏の竜田揚げ～

○　材料（こども６人分）○

鶏モモ肉皮なし・・・240ｇ
しょうが汁・・・・・小さじ1
こいくちしょうゆ・・大さじ1
料理酒・・・・・・・小さじ2
片栗粉・・・・・・・・適宜
揚げ油・・・・・・・・適宜

○　作り方　○

1．皮をとった鶏肉を２～３ｃｍ角に切る。しょうが汁、こいくちしょうゆ、料理酒をかけ、もみこんで、３０分おく。
2．鶏肉に片栗粉をまぶす。
3．油を１７０～１８０℃に熱し、鶏肉を揚げる。

☆　添え；れんこんチップス
フードプロセッサーで薄くスライスし、
油で素揚げします。

第６位　～夏野菜カレー～

○　材料（カレー1/2 箱分）○

豚ミンチ・・・・・・・・　160ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・・　160ｇ
にんにくみじんぎり・1/2 かけ
かぼちゃ（皮むき）・・・240ｇ
なす（皮むき）・・・・・160ｇ
ピーマン・・・・・・・・・２個
油・・・・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・・800ml
バーモンドカレー（甘口）
・・・・・・・115ｇ

○作り方○

1．かぼちゃ、なすは 1.5ｃｍ角に切る。たまねぎは 1.5ｃｍに切る。にんにくはみじんぎりをする。ピーマンは粗みじんにする。
2．鍋に油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。豚ひき肉、残りの野菜を入れて炒め、水を加え具材が柔らかくなるまで煮込む。
3．火を止めて、ルウを割りいれて溶かす。再び火をつけてとろみがつくまで煮込む。

☆　ピーマンは細かく、なすは皮をむくので、野菜が苦手なこどもさんも食べやすいです。

第９位　～チンジャオロウス～

○　材料（こども６人分）○

ピーマン・・・・・・・・・２個
たけのこ水煮・・・・・・60ｇ
にんじん・・・・・・・・100ｇ
牛肉薄切り・・・・・・・180ｇ
Ａ　料理酒・・・・小さじ2
　　食塩・・・・小さじ 1/4
　　片栗粉・・・・大さじ1
Ｂ　ごま油・・・・大さじ1
　　オイスターソース
　　・・大さじ 1/2
　　料理酒・・・・大さじ 1
　　しょうゆ・・大さじ 1/2
　　みりん・・・大さじ 1/2
　　中華顆粒だし（中華味）
　　・・小さじ 1/2
　　砂糖・・・・小さじ1/2

○　作り方　○

1．ピーマン、たけのこ、にんじんは２ｃｍ長さの細切りにする。牛肉は２ｃｍ大に切る。ピーマン、たけのこ、にんじんは下ゆでする。牛肉にＡで下味をつける。Ｂはごま油以外をあわせておく。
2．フライパンにＢのごま油を入れ、牛肉を炒める。火がとおってきたら、のこりの食材を加え、ざっと炒める。Ｂの合わせ調味料を加え、炒める。

☆　野菜は小さく切り、下ゆでするのが食べやすくするポイントです。
☆　下ゆでは、レンジでもＯＫです。

第１０位　～ハンバーグ（卵、小麦、牛乳不使用）～

○　材料（こども６人分）　○

あいびきミンチ・・・・240ｇ
たまねぎ・・・・・・・150ｇ
絹ごし豆腐・・・・・・ 50ｇ
片栗粉・・・・・・・大さじ1
塩、こしょう・・・・・・少々

○　作り方　○

1．たまねぎはみじんぎりにし、テフロン加工のフライパンで炒める。豆腐はすりつぶす。
2．１と材料を全て混ぜ、小判形にまとめ、フライパンで焼く。

☆　豆腐と片栗粉をつなぎに使っています。

第１０位　～新じゃがコロッケ～

○　材料（こども６人分）○

新じゃが・・・・・・300ｇ
豚ミンチ・・・・・・・60ｇ
たまねぎ・・・・・・100ｇ
サラダ油・塩・こしょう
・・・少々
片栗粉・・・・・・大さじ4
牛乳・・・・・・・大さじ4
コーンフレーク（砂糖なし）
（ケロッグコーンフレーク）
・・・・・50ｇ
揚げ油・・・・・・・・適宜

○　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。コーンフレークはミキサーにかけ、細かくしておく。
2．たまねぎはみじん切りにする。
3．フライパンに油を熱し、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。
5．片栗粉と牛乳を混ぜあわせ、４をくぐらせ、コーンフレークをまぶす。１６０～１７０℃の油で色よく揚げる。

☆　新じゃがの季節に食べたくなるメニューです。

人気副菜レシピ

＜ひじきのごま風味サラダ＞

○　材料（こども６人分）○

芽ひじき（乾燥）・・・20ｇ
しょうゆ（下味）・・小さじ２
きゅうり・・・・・・100ｇ
冷凍コーン・・・・・ 60ｇ
日清マヨドレ・・大さじ1.5
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。冷凍コーンは熱湯でさっとゆでる。
2.　ごまをすり鉢でよくすり、日清マヨドレ、しょうゆを混ぜる。
3.　１を２で和える。

☆　給食では、ひじきの下ゆでには圧力鍋を使います。

＜ひじきの五目煮＞

○　材料（こども６人分）○

芽ひじき（乾燥）・・　12ｇ
油揚げ・・・・・・　40ｇ
にんじん・・・・・・30ｇ
ピーマン・・・・・・１個
サラダ油・・・・・大さじ1
だし汁・・・・・・大さじ4
料理酒・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・大さじ1
さとう・・・・・・小さじ2

○　作り方　○

1．ひじきはさっと洗ってひたひたの水につけて 15 分ほどおいて戻す。長ければ、少し切る。（給食では、圧力鍋で下ゆでしています。）油揚げ、にんじん、ピーマンは 1.5ｃｍ長さ、5mm幅の千切りにする。
2．鍋にサラダ油を熱し、１を入れてよく炒める。
3．２にだし汁、調味料を加えて弱火で煮る。

☆　給食では、ひじきの下ゆでには圧力鍋を使います。

＜切り干し大根のサラダ＞

○　材料（こども６人分）○

切り干し大根・・・・・24ｇ
きゅうり・・・・・・・１本
ロースハム・・・・・・60ｇ
ごま油・・・・・・小さじ１
酢・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・小さじ２
しょうゆ・・・・・大さじ1

○　作り方　○

1．切り干し大根は水で戻す。やわらかくなるまでゆで、２ｃｍ長さに切る。（給食では圧力鍋でゆでています。）きゅうりは２ｃｍの千切りし、熱湯でさっとゆでる。ロースハムは２ｃｍの千切りする。
2．ドレッシングの材料をあわせ、１を混ぜる。

☆　さっぱりとして食べやすいサラダです。

＜ほうれん草のしらす和え＞

○　材料（こども６人分）○

ほうれん草・・・・・300ｇ
ちりめんじゃこ・・・　20ｇ
しょうゆ・・・・大さじ 1/2

○　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、としょうゆを混ぜる。

☆　ほうれん草を小松菜に替えても美味しいです。

＜キャベツとツナのフレンチサラダ＞

○　材料（こども６人分）　○

きゃべつ・・・・・ 200ｇ
きゅうり・・・・・・70ｇ
ツナ缶・・・・・・・60ｇ
かいわれ・・・・・・10ｇ
サラダ油・・・・大さじ2
穀物酢・・・・・大さじ1
食塩・・・・・小さじ1/2
さとう・・・・小さじ2/3
こしょう・・・・・少々

○　作り方　○

1．キャベツは２ｃｍ長さの千切りにし、耐熱皿に入れ、レンジで加熱する。ザルに入れ、水けをきる。きゅうりは２ｃｍ長さの細切りにする。かいわれは１ｃｍ長さに切る。きゅうりとかいわれは熱湯にさっと通し、水けをきる。
2．調味料を混ぜ、１、ツナ缶と和える。

☆　さっぱりとした味がおいしいです。

＜小松菜とツナのポン酢和え＞

○　材料（こども６人分）○

小松菜・・・・・・ 200ｇ
えのき・・・・・・・60ｇ
ツナ缶・・・・・・・30ｇ
味ぽん・・・・・大さじ2

☆　ツナ缶の油は、
そのまま入れます。

○　作り方　○

1．小松菜の軸は１ｃｍ、葉は 1.5ｃｍ角になるように切る。塩を入れた沸騰した湯に、軸、葉の順に入れ、１～２分ゆでる。水にさらし、ザルにあけて、水けをきる。
2．えのきは、1.5ｃｍ長さに切り、ゆでて、ザルにあげる。
3．１、２とツナ缶、味ぽんを混ぜる。

＜かりかりチーズ揚げ＞

○　材料（こども６人分）○

切れてるチーズ・・・６切れ
餃子の皮・・・・・・12 枚
揚げ油・・・・・・・・適宜

○ 作り方 ○

1．切れてるチーズは、半分に折り、餃子の皮の真ん中に置き、二つに折り、まわりに水をつけてとめる。
2．油で揚げる。

☆　味付け不要です。
☆　チーズのかわりにウインナーやコーンを入れてもおいしいです。