

リクエストメニューレシピ集

令和元年8月



4~7月 給食リクエスト

人気ランキング

- | | |
|-----|---------------------|
| 1位 | 鶏の竜田揚げ |
| 2位 | かぼちゃのポターージュ
グラタン |
| 4位 | ささみのフライ |
| 5位 | スパゲッティナポリタン |
| 6位 | お好み焼き |
| 7位 | あんかけうどん
フライドポテト |
| 9位 | カレー |
| 10位 | ハンバーグ |

その他リクエストのあったメニュー

- ・大根のツナ煮
- ・ひじきの煮物
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・きゅうりとコーンのおかか和え
- ・ほうれん草のしらず和え
- ・豚肉の松風焼き
- ・中華風コーンスープ
- ・ウインナーとキャベツのコンソメスープ
- ・ぶどうゼリー

第1位 ~鶏の奄田揚げ~

- 材料（こども6人分）○
鶏モモ肉皮なし・・・270g
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. 1の鶏肉に片栗粉をまぶす。
3. 油を170～180℃に熱し、鶏肉を揚げる。



第2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・・・300ml
水・・・120ml
バター・・・6g
塩・こしょう・・・少々

- 作り方 ○
1. たまねぎはくし切りに、かぼちゃは大きめの一口大に切る。
2. 圧力鍋にかぼちゃ、たまねぎ、コンソメ、水を加え、ふたをし、沸騰後5分加圧する。
3. 自然放冷し、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、バターを加え、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。
☆ 鍋で煮る場合は、水の量を増やしてください。

第2位 ~マカロニグラタン~

- 材料 (こども6人分) ○
- マカロニ・・・・・・・・ 60g
- 鶏モモ皮なし(一口大)・120g
- 玉ねぎスライス・・・・ 120g
- 薄力粉・・・・・・・・ 30g
- バター・・・・・・・・ 30g
- 牛乳・・・・・・・・420ml
- コンソメ顆粒・・・・ 小さじ2
- 塩・・・・・・・・ 小さじ1/2
- ピザ用チーズ・・・・・・・・ 50g

○ 作り方 ○

1. マカロニはやわらかくゆで、半分に切る。
2. フライパンに油(分量外)を入れ、鶏モモ肉、たまねぎを炒め、塩(分量外)で味を付ける。
3. 小麦粉、バター、牛乳でホワイトソースを作る。(下記参照)。
4. 耐熱皿にマカロニと2を入れ、ホワイトソースをかける。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

★ レンジで簡単ホワイトソース

- ① 耐熱ボールに小麦粉を入れ、その上にバターをのせ、ふたをせずにレンジで1分半加熱する。(バターが溶けるまで)
- ② 泡だて器でバターと小麦粉をよく混ぜる。牛乳を少しずつ入れ、よく混ぜる。
- ③ ラップでふたをして、6分加熱する。
途中、2、3回取り出し泡だて器でよくかき混ぜる。



第4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3
- コーンフレーク(砂糖なし)
(ケロックコーンフレーク)
・・・・・・・・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. 2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。

☆ 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5位 ～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・・・・・・・・75g
たまねぎ・・・・・・・・75g
ピーマン・・・・・・・・1個
ケチャップ・・・・・・・・85g
コンソメ顆粒・・・・・・・・4g
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柔らかくなります。

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。



第6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7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7位 ~あんかけうどん~

- 材料 (こども6人分) ○
- うどん (乾麺) 240g
 - 油揚げ 50g
 - えのき 50g
 - 玉ねぎ 90g
 - 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. 油揚げは2cm長さの短冊、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3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9位 ~夏野菜カレー~

- 材料 (カレー1/2箱分) ○
- 豚ミンチ 140g
 - 玉ねぎ 140g
 - にんにくみじんぎり . 1/2 かけ
 - かぼちゃ (皮むき) . . . 210g
 - なす (皮むき) 140g
 - ピーマン 2個
 - 油 小さじ2
 - 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、ルー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・・・・・・・・小さじ1/4

☆ 豆腐と片栗粉を
つなぎに使っています。



- 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。

その他リクエストのあったメニュー

<大根のツナ煮>

- 材料(こども6人分) ○
だいこん・・・・・・・・200g
にんじん・・・・・・・・70g
ツナ缶・・・・・・・・50g
顆粒コンソメ・・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・大さじ2/3
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・1カップ

- 作り方 ○
1. だいこん、にんじんは1.5cm角に切る。
2. 圧力鍋に1、ツナ缶、調味料、水を加え、加圧する。
(5分程度)
火を止め、圧力が抜けるまで放置する。



<ひじきの煮物>

- 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、ひじきの下ゆでは圧力鍋を使います。

<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. 調味料を合わせ、2と和える。

<きゅうりとコーンのおかか和え>

- 材料（こども5人分）○
きゅうり・・・・・・2本
食塩・・・・・・・・・・少々
冷凍コーン・・・・・・・・70g
糸かつお・・・・・・・・2.5g
しょうゆ・・・・・・小さじ2

- 作り方 ○
 1. きゅうりは2cm長さ、薄めの短冊に切る。熱湯にさっと通し、ざるにあげ、水けを切り、塩をふっておく。コーンは、熱湯でさっとゆでる。（もしくはレンジで解凍する。）
 2. きゅうり、コーン、糸かつお、しょうゆを和える。

<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
- ☆ ほうれん草を小松菜に替えても
美味しいです。

- 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。



卵・小麦・牛乳 アレルギー対応メニュー

<豚肉の松風焼き>

- 材料（こども6人分）○
豚ミンチ・・・・・・・・270g
たまねぎ・・・・・・・・120g
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
絹ごし豆腐・・・・・・30g
三温糖・・・・・・・・・・小さじ2
みそ・・・・・・・・・・小さじ4
すりごま・・・・・・・・・・小さじ1

- 作り方○
 1. たまねぎはみじん切りし、テフロンフライパンで炒めしんなりしたら火からおろして冷ます。
 2. 1と他の材料を粘りがでるまでよく混ぜる。
 3. オーブンの天板にクッキングシートを敷き、2を2cm位の厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。

- ☆ 卵、牛乳、パン粉のかわりに、片栗粉と豆腐をつなぎに使っています。
- ☆ 『松風（まつかぜ）焼き』とは・・・おせち料理の一つ「松風焼き」は、表はけしの実で飾られています。裏は何もないシンプルな料理です。昔の歌で『松風の吹く浦がさびしい』＝『裏がさびしい』ことをかけて、この料理を『松風焼き』と名づけたそうです。（出展 味生庵）

<中華風コーンスープ>

- 材料（こども6人分）○
中華味顆粒・・・大さじ1
水・・・・・・・・800ml
冷凍コーン・・・・100g
卵・・・・・・・・1.5個
たまねぎ・・・・100g
塩・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・小さじ1
水溶き片栗粉・・・・適宜
かいわれ・・・・・・・・大さじ1

○ 作り方 ○

1. 冷凍コーンは解凍し、ミキサーにかけ、こしておく。
2. 玉ねぎは1.5cm角に切り、卵は溶いておく。かいわれは1cm長さに切る。
3. 鍋に水、中華味顆粒、玉ねぎを入れ、軟らかくなるまで煮る。1を加え、沸騰したら、水溶き片栗粉で好みの固さにとろみをつける。
4. 再び沸騰したら、溶き卵を回しながら流し入れる。塩、しょうゆで味付けし、かいわれをちらす。

<ウインナーとキャベツのコンソメスープ>

- 材料（こども6人分）○
コンソメ・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・800ml
ウインナー（アレルギー対応）
・・・・・・・・60g
キャベツ・・・・・・・・120g

☆時間が経つと、ウインナーから塩けがでます。食べる時に味を見て、塩をたしてください。

○ 作り方 ○

1. ウインナーは輪切りにする。キャベツは1.5cm角に切る。
2. 圧力鍋にキャベツ、水、コンソメを入れて、火にかける。圧力がかかってから5分加圧し、火を止めて、圧力が下がるのを待つ。
3. ふたをあけて、ウインナーを入れ、沸騰させる。

<ぶどうゼリー>

- 材料（こども5人分）○
ぶどうジュース（100%果汁）
・・・・250ml
砂糖・・・・・・・・5g
アガー・・・・・・・・4g

○ 作り方 ○

1. ぶどうジュース、砂糖、アガーを鍋に入れ、泡だて器でよくかき混ぜる。
2. 鍋を火にかけて、かき混ぜながら沸騰直前まで加熱する。
3. 器に入れて冷やす。

☆ 胃ろうや鼻注でも注入できるように、給食のゼリーは「飲める固さ」にしています。

☆ 『アガー』とは・・・海藻を原料とした植物性のゼリーの素のこと。粉末状になっており、ゼリー、プリン、水ようかんを作る時に使われます。アガーで作ったゼリーは常温で溶けず、プルンとした食感に仕上がります。給食では、デザートやゼリーやお茶ゼリーにアガーを使用しています。