

# リクエストメニューレシピ集



令和3年8月

4~7月 給食リクエスト

## 人気ランキング

- 1位 ポタージュ (かぼちゃ、新じゃがとにんじんなど)
- 2位 マカロニグラタン
- 3位 まんまるしゅうまい
- 4位 カレー
- 5位 鶏の竜田揚げ
- 6位 フライドポテト ささみのフライ コロッケ
- 7位 フリン
- 8位 ハンバーグ
- 9位 炊き込みご飯 野菜チッps 春雨ときゅうりのサラダ

(ランキング外でリクエストのあったメニュー)

スパゲッティ 中華風コーンスープ 三色ナムル チンジャオロウス  
ポテトサラダ 松風焼き さばのカレームニエル

## 第1位 ～ポタージュ（かぼちゃ）～

### ○ 材料（こども6人分）○

- かぼちゃ（皮、種なし）  
・・・300g
- たまねぎ・・・120g
- コンソメ顆粒・・・小さじ2
- 牛乳・・・300ml
- 水・・・200ml
- バター・・・6g
- 塩・・・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
- サラダ油・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- 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. フライパンにサラダ油を入れ、鶏モモ肉、たまねぎを炒め、塩で味を付ける。
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。  
塩、コンソメ顆粒を加え、味をととのえる。

### 第3位 ~まんまるしゅうまい~



#### ○ 材料 (20 個分) ○

- 豚ひき肉・・・・・・・・180g
- たまねぎ・・・・・・・・100g
- 干しいたけ・・・・・・・・8g
- ☆片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- ☆食塩・・・・・・・・小さじ1/4
- ☆こしょう・・・・・・・・少々
- ☆しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- ☆さとう・・・・・・・・小さじ1
- ☆料理酒・・・・・・・・大さじ1
- ☆しょうが絞り汁・・・・・小さじ1
- ☆ごま油・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・適宜

#### ○ 作り方 ○

1. たまねぎ、水につけて戻した干しいたけはみじん切りにする。刻んだ玉ねぎは耐熱容器に入れ、軽くラップをしてレンジで3分加熱する。
2. 豚ひき肉に1と☆印の調味料をよく混ぜる。20等分し、団子に丸めて、片栗粉をまぶす。
3. クッキングシートを蒸し器に敷き、3をひっつかないように並べて、強火で10分程度蒸す。

☆ やわらかくしゅうまいの皮がないので、お子さんにも食べやすいです。

### 第4位 ~夏野菜カレー~

#### ○ 材料 (カレー1/2箱分) ○

- 豚ミンチ・・・・・・・・140g
- たまねぎ・・・・・・・・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角に切る。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5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・・・・・・・・大さじ1
- 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。

☆ すてっぴ定番メニューです。



## 第6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. ジャガイモは皮をむいて長さ3cm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。



### 卵・小麦 アレルギー対応メニュー

## 第6位 ~ささみのフライ~

- 材料 (こども6人分) ○
  - ささみ・・・・・・・・240g
  - 塩・・・・・・・・少々
  - 牛乳・・・・・・・・大さじ3
  - 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

☆ スティック状で、こどもさんに持ちやすい形状です。そしゃくを促すカミカミメニューにもなります。

### ○ 作り方 ○

1. ささみは、繊維を断つようにななめ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。



### 卵・小麦 アレルギー対応メニュー

## 第6位 ~コロケ~

- 材料 (こども4人分) ○
  - じゃがいも・・・・・・・・200g
  - 豚ミンチ・・・・・・・・40g
  - たまねぎ・・・・・・・・70g
  - サラダ油・・・・・・・・大さじ1
  - 食塩・・・・・・・・小さじ1/3
  - こしょう・・・・・・・・少々
  - 片栗粉・・・・・・・・大さじ3
  - 牛乳・・・・・・・・大さじ3
  - ケロックコーンフレーク  
(砂糖なし)・・・・・・・・50g
  - ケチャップ・・・・・・・・適宜

### ○ 作り方 ○

1. ジャガイモは皮をむいて輪切りにして、水にさらす。水けをきり、耐熱皿にのせてラップをして、加熱する。熱いうちにつぶす。玉ねぎは、みじん切りにする。コーンフレークはそのままミキサーにかけて、細かくしておく。
2. フライパンに油を入れて豚ミンチ、たまねぎの順に炒め、塩、こしょうをする。
3. ジャガイモと2をよくまぜ合わせ、12等分して丸める。
4. 片栗粉と牛乳を混ぜ、そこに丸めた3をつけ、細かくしたコーンフレークをまぶす。160~170℃の油で揚げる。

☆ 小麦アレルギーがなければ、コーンフレークの代わりにパン粉で代用できます。

## 第7位 ~プリン~

- 材料（こども6人分） ○  
とろけるプリン  
（かんてんぱぱ）・1袋（75g）  
熱湯・・・・・・・・・・200ml  
牛乳・・・・・・・・・・200ml

### ○ 作り方 ○

1. ボールに 95℃以上の熱湯を200mlにとろけるプリン1袋を入れ、泡だて器で約1分間かき混ぜよく溶かす。
2. 牛乳200mlを加えてよく混ぜ合わせる。
3. カップや型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. カラメルソースをかけて出来上がり。



☆ とろけるようなプリンなので、胃ろうや経鼻胃管でもそのまま注入できます。

## 第8位 ~ハンバーグ~

卵・小麦・牛乳 アレルギー対応メニュー

- 材料（こども6人分） ○  
牛ミンチ・・・・・・・・120g  
豚ミンチ・・・・・・・・120g  
たまねぎ・・・・・・・・150g  
絹ごし豆腐・・・・・・・・50g  
片栗粉・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・小さじ1/4  
こしょう・・・・・・・・少々

### ○ 作り方 ○

1. たまねぎはみじんぎりにし、耐熱皿に入れてラップをし、レンジで3分加熱する。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。



☆ 卵、パン粉、牛乳を使わず、豆腐と片栗粉をつなぎに使っています。

## 第9位 ~炊き込みご飯~

- 材料（2合分） ○  
米・・・・・・・・・・2合  
干しシイタケ・・・・・・・・4g  
油揚げ・・・・・・・・20g  
ごぼうみじんぎり・・・・30g  
にんじんみじんぎり・・・・30g  
鶏ももミンチ・・・・・・100g  
だし・・・・・・・・・・350ml  
うすくちしょうゆ・・大さじ1.5  
本みりん・・・・・・・・大さじ1  
料理酒・・・・・・・・大さじ1  
食塩・・・・・・・・ 小さじ1/3

### ○ 作り方 ○

1. 米は洗ってだしにつけて30分おく。
2. 干しいたけはお湯につけて戻し、粗みじんに切る。油揚げは油抜きをし、粗みじんに切る。
3. 1に調味料を加え、刻んだ具、鶏ミンチをのせ、炊く。



☆ 具は、フードプロセッサーで細かくすると早くできます。



## 第9位～野菜チップス～

- 材料 ○
  - じゃがいも・・・1個
  - 揚げ油・・・適宜
  - 塩・・・少々

- 作り方 ○
  1. じゃがいもはスライサーで薄く切り、水にさらしたあと水けをきっておく。
  2. 1を低温の油（150～160℃）でゆっくりとあげる。お好みで塩を振る



## 第9位～春雨ときゅうりのサラダ～

- 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、沸騰した湯でやわらかくゆでる。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。

## ランキング外でリクエストのあったメニュー

### ～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（乾麺）・・・200g
  - ウインナー・・・75g
  - たまねぎ・・・75g
  - ピーマン・・・1個
  - ケチャップ・・・大さじ6
  - コンソメ顆粒・・・小さじ2.5
  - さとう・・・小さじ1/2
  - 塩・こしょう・・・少々
  - バター・・・6g

- 作り方 ○
  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。

☆ 給食では、炒める前に玉ねぎとピーマンは下茹でしています。  
野菜の味や食感を減らすとこどもさんには食べやすくなります。



## ～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

### ○ 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。かいわれは長さ1cm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。

## ～三食ナムル～

- 材料（こども5人分）○  
にんじん・・・・・・・・80g  
ほうれんそう・・・100g  
もやし・・・・・・・・100g  
しょうゆ・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
さとう・・・・・・・・小さじ1  
すりごま・・・・・・小さじ2

### ○ 作り方 ○

1. にんじんは1.5～2cm長さの千切り、もやしは1.5～2cm長さに切り、それぞれ茹でる。ほうれん草は1.5cm角に切り、沸騰した湯に塩少々入れ、ゆでる。流水にとって、冷まし、ザルに上げる。
2. 調味料を混ぜ合わせ、水けをきった1を和える。

## ～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。火がとってきたら、残りの食材を加え、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。

## ～ポテトサラダ～

○ 材料（こども6人分）○

じゃがいも・・・・・・・・300g  
ロースハム・・・・・・・・30g  
きゅうり・・・・・・・・50g  
にんじん・・・・・・・・50g  
日清マヨドレ・・・・・・・・36g  
食塩・・・・・・・・少々

○ 作り方 ○

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、やわらかくゆでる。水けをきり、なめらかにつぶす。（水分は多めに残す。）
2. ロースハムは1cm角に切る。
3. きゅうりはスライサーで1.5cm長さの千切りにし、さっと湯通しする。人参は1cm角の色紙切りにして、ゆでる。
4. 1～3の材料と日清マヨドレ、食塩を混ぜる。

☆ 日清マヨドレは、卵を使わないマヨネーズタイプ調味料です。マヨネーズでも代用できます。

## ～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

☆ 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）

卵・小麦・牛乳 アレルギー対応メニュー

○ 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. オープ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。

## ～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  
バター・・・・・・・・5g

☆ さわらや鮭でも美味しいです。

○ 作り方 ○

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

