

# リクエストメニューレシピ集



令和4年8月

4~7月 給食リクエスト

## 人気ランキング

- 1位 **ポターージュ** (なす、かぼちゃなど)
- 2位 マカロニグラタン
- 3位 フライドポテト
- 4位 新じゃがコロッケ
- 5位 鶏の竜田揚げ
- 6位 まんまるしゅうまい プルコギ風牛肉の炒め物
- 8位 カリカリチーズ揚げ ハンバーグ
- 10位 あんかけうどん カレー

### その他リクエストがあったメニュー

炊き込みご飯、ほうれん草の磯和え、三色ナムル、ほうれん草のしらす和え、春雨ときゅうりのサラダ、豚肉のみそ焼き、野菜チップ

## 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

顆粒コンソメ・・・・小さじ2

牛乳・・・・・・・・300ml

水・・・・・・・・200ml

バター・・・・・・・・6g

塩・・・・・・・・小さじ1/2

○ 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1位 ～ポタージュ（なす）～

○ 材料（こども6人分）○

なす・・・・・・・・3本

たまねぎ・・・・・・・・1/2個

顆粒コンソメ・・・・大さじ1

牛乳・・・・・・・・360ml

バター・・・・・・・・12g

水・・・・・・・・200ml

塩・・・・・・・・小さじ1/2

○ 作り方 ○

1. なすは皮をむいて、2cmの輪切りにする。5分水につけてあくをぬき、ざるにあげて水けをきる。たまねぎは皮をむき、くしぎりにする。
2. 圧力鍋に、なす、たまねぎ、水、コンソメを入れ、蓋をして煮る。沸騰後5分加圧し、火を消して自然放冷する。普通の鍋で煮る場合は、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 火を消して、圧力鍋にハンディブレンダーを入れて、攪拌する。もしくはミキサーにかけて滑らかにする。滑らかになったら、牛乳、バターを入れ、弱火で煮る。塩で味を調える。



☆ 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メニューです。

## 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
  - 顆粒コンソメ・・・・ 小さじ1
  - 塩・・・・・・・・小さじ1/2
  - ピザ用チーズ・・・・ 50g

### ○ 作り方 ○

1. マカロニは柔らかくゆで、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 ～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

### ○ 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. 耐熱皿に1をのせ、軽くラップをして加熱する。
3. 2に薄く片栗粉をまぶす。
4. 170℃くらいの油で揚げ、塩をふる。

☆ 片栗粉をつけて揚げると、表面がカリッと仕上がります。



## 第4位 ～新じゃがコロケ～

- 材料（こども6人分） ○
- 新じゃがいも・・・300g
  - 豚ミンチ・・・80g
  - 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
  - ケロググコーンフレーク  
（砂糖なし）・・・50g
  - ケチャップ・・・適宜

☆ 牛乳アレルギーがある方は、豆乳に変更してください。

- 作り方 ○
1. ジャがいも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. ジャがいもと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る。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。

## 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・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・適宜
  - 揚げ油・・・適宜

☆ すてっぴ定番メニューです。

- 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6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。

☆ しゅうまいの皮がないので、こどもさんにも食べやすいです。



## 第6位 ~フルコギ風牛肉の炒め物~

- 材料（こども6人分） ○
- 牛肉薄切り肉・・・180g
  - たまねぎ・・・100g
  - にんじん・・・60g
  - ピーマン・・・1個
  - もやし・・・50g
  - しいたけ・・・35g
  - にんにく・・・1かけ
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - 料理酒・・・小さじ2
  - はちみつ・・・小さじ1
  - ごま油・・・小さじ1
  - ごま・・・小さじ2

☆ 野菜は小さく切ることで、こどもさんに食べやすいです。

### ○ 作り方 ○

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンは2cm長さの細切りにする。もやしは2cm長さに切る。しいたけは1cm長さのスライスに切る。（野菜は、レンジで加熱しておく。）
2. 牛肉は2cm大に切る。すりおろしたにんにく、調味料で下味をつけておく。
3. フライパンを加熱し、牛肉を炒める。火がとおってきたら、のこりの食材を加え、炒める。



## 第8位 ~カリカリチーズ揚げ~

- 材料（こども6人分） ○
- 切れてるチーズ・・・6切れ
  - シュウマイの皮・・・12枚
  - 揚げ油・・・適宜

☆ 餃子の皮でもできます。（薄いのでやぶれないように注意してください。）

☆ チーズがとけて外にでないように、皮をしっかりとめます。

### ○ 作り方 ○

1. 切れてるチーズは、半分に折る。チーズをしゅうまいの皮に置いて、皮を二つに折り、端に水をつけてとめる。
2. 油で揚げる。

## 第8位 ~大豆入りチーズハンバーグ~

- 材料（こども6人分） ○
- 牛ミンチ・・・270g
  - 大豆水煮・・・75g
  - たまねぎ・・・80g
  - プロセスチーズ・・・45g
  - 絹ごし豆腐・・・20g
  - 片栗粉・・・大さじ1
  - 塩・・・小さじ1/3
  - こしょう、ナツメグ・・・少々

### ○ 作り方 ○

1. 大豆は薄皮をとってフードプロセッサーですりつぶす。玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を少々入れて炒める。チーズは5mmの角切りにする。
2. 牛ミンチに1とつぶした絹ごし豆腐、片栗粉、食塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまでよく混ぜる。6等分にし、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。

☆ つなぎは、卵、牛乳、パン粉のかわりに絹ごし豆腐、片栗粉を使います。軟らかめに仕上がります。





## 第10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3
  - 水溶き片栗粉・・・片栗粉大さじ2  
水大さじ2

### ○ 作り方 ○

1. うどんは半分に折り、やわらかめにゆでる。
2. 油揚げは長さ2cmの短冊、えのきは長さ1cm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、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。
- ☆ 給食ではほうれん草をしっかりと煮て茶色にすることで、緑が苦手なこどもさんにも食べやすくしています。
- ☆ 給食では、玉ねぎを圧力鍋で煮て、軟らかく仕上げています。



## 第10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、ルーを割り入れて溶かす。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。



## その他リクエストのあったメニュー

### ～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

☆ 具は、フードプロセッサーで細かくすると早くできます。

#### ○ 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。



### ～ほうれん草の磯和え～

- 材料 (こども6人分) ○
  - ほうれん草・・・・・・・・270g
  - えのき・・・・・・・・60g
  - 刻みのり・・・・・・・・6g
  - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
  - さとう・・・・・・・・小さじ2

#### ○ 作り方 ○

1. ほうれん草は1.5cm角に切る。えのきは1cm長さに切る。それぞれゆでて、水けをしぼる。
2. 1と刻みのり、しょうゆ、さとうを和える。

### ～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

#### ○ 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、水けをしぼる。
2. ちりめんじゃこは熱湯に通す。
3. 1、2、としょうゆを和える。

☆ ほうれん草を小松菜に替えて美味しいです。

### ～野菜チップス～

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

☆ 揚げて置いておくと、余熱で熱が通り、カリッとします。

#### ○ 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(140℃)でゆっくりとあげる(2分半～3分)。お好みで塩を振る



### ～三食ナムル～

- 材料（こども6人分）○  
にんじん・・・・・・・・90g  
ほうれんそう・・・・120g  
もやし・・・・・・・・120g  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
さとう・・・・・・・・小さじ2  
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、沸騰した湯でゆでる。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。



☆ しばらく置いて、味をなじませると美味しいです。

### ～春雨ときゅうりのサラダ～

- 材料（こども6人分）○  
春雨・・・・・・・・24g  
きゅうり・・・・・・・・1本  
ハム・・・・・・・・1パック  
日清マヨドレ・・・・大さじ3

- 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。
  2. きゅうりは沸騰した湯でかるくゆで、流水で冷やしてざるにあげる。
  3. 1と日清マヨドレを和える。

- ☆ こどもの好きな春雨をつかったメニューです。
- ☆ 「日清マヨドレ」はマヨネーズ風調味料です。  
卵アレルギーのこどもさんでも食べられます。



### ～豚肉のみそ焼き～

- 材料（こども6人分）○  
ごま油・・・・・・・・小さじ2  
にんじん・・・・・・・・100g  
ピーマン・・・・・・・・2個  
豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）  
・・・・・・・・240g  
本みりん・・・・・・・・小さじ2  
料理酒・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
みそ・・・・・・・・小さじ2

- 作り方 ○
  1. にんじん、ピーマンは 2cm長さの短冊に切る。豚肉は 2cm角に切っておく。調味料は合わせておく。
  2. フライパンにごま油、にんじん、ピーマンを入れて、弱火にかけ、蓋をしてしばらく蒸し焼きにする。
  3. 野菜が柔らかくなったら、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら合わせ調味料を入れ、炒め合わせる。

- ☆ 給食ではしゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使っているので噛み切りやすいです。

