

## なすいりミートスパゲティ



### 材料(4人分)

食材	分量
スパゲティ	300g
豚ミンチ	80g
なす	中1本
玉ねぎ	中1個
にんじん	40g
ピーマン	1/2個
トマト	1/4個

### 調味料

ケチャップ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2強
砂糖	小さじ1/3
コンソメ	少々
こしょう	少々
塩	少々
油	適量

調理時間	30~35分
エネルギー(1人分)	420Kcal

### 下準備

- ・なす・・・1cm輪切り
- ・玉ねぎ・・・みじん切り
- ・にんじん・・・みじん切り
- ・ピーマン・・・千切り
- ・トマト・・・1cm角程度の大きさ

### 作り方

- 1.スパゲティを茹でる。
- 2.フライパンに油をしき玉ねぎ、豚肉を炒め、にんじん、なす、ピーマンも加えて炒める。
- 3.火が通ったらトマトと調味料を入れて煮て塩こしょうで味を調える。
- 4.3)に1のスパゲティを混ぜあわせ皿に盛りつける。

## カレーうどん



### 材料(4人分)

食材	分量
うどん(ゆで麺)	4玉
鶏肉	80g
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/5本
干し椎茸	1枚
ねぎ	適量
水	600cc

### 調味料

コンソメ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2強
砂糖	小さじ1強
塩	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2強
みりん	小さじ1強
片栗粉	小さじ2

調理時間	20~30分
エネルギー(1人分)	262Kcal

### 下準備

- ・鶏肉・・・一口大に切る
- ・玉ねぎ・・・薄切り
- ・にんじん・・・いちょう切り
- ・干し椎茸・・・戻して千切り
- ・ねぎ・・・小口切り

### 作り方

1. 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸をフライパンで炒める。
2. 1)に水を入れ火にかけ、沸騰したら調味料を加え味を調える。
3. 2)にゆで麺を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加える。

## 黄飯とかやく



### 材料(5人分) [黄飯(おうはん)]

食材	分量
米	3合
くちなしの実	2~3個(くちなしの色汁は100cc使用)

### [かやく]

えそミンチ	230g
大根	250g
干し椎茸	1~2枚
ごぼう	80g
にんじん	80g
油揚げ	1~2枚
ねぎ	1本
豆腐	1/2丁
なたね油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	少々

調理時間	60分
エネルギー(1人分)	421Kcal

### 作り方

#### [黄飯]

- くちなしの実は、洗っていただき、水につけてくちなしの色を出す。
- 炊飯器に、研いだ米、くちなしの色汁(100cc)を入れ、米の量(3合)に合わせて水を加え、普通通りに炊く。

#### [かやく]

(下ごしらえ)

- ・大根・・・大きめの拍子切り
- ・干し椎茸・・・もどして干切り
- ・ごぼう・・・ささがきにし、水にさらしてアク抜きする
- ・人参・・・大きめの拍子切り
- ・油揚げ・・・線切りにしてお湯をかけて油抜きする
- ・ねぎ・・・小口切り・豆腐・・・水気を切っておく

- 鍋に油を熱し、ごぼう・椎茸・油揚げを炒め、えそミンチ・人参・大根を入れて炒める。豆腐は、鍋の中でほぐしながら炒める。
- 調味料を入れて煮る。(水分が少ない場合は、水を加えて煮る)
- 仕上げにねぎを入れる。

※臼杵の郷土料理のひとつです。黄飯の上にかやくをかけて食べます。

※給食では、えそミンチを使用しますが、より本格的に作る場合は、焼いたえそを、野菜と一緒に煮て、取り出し、身をむしって身だけを鍋にもどして、もう一度煮て作ります。

## カレーライス



### 材料(4人分)

食材	分量
豚肉	80g
ガーリックパウダー	小さじ1/3
玉ねぎ	中1個 (160g)
サラダ油	小さじ1/2
じゃがいも	中2個 (240g)
人参	1/4本 (60g)
グリーンピース	20g
水	1・1/2カップ

### カレールウ

無塩バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3
牛乳	1/4カップ
カレー粉	大さじ1/2

### 調味料

濃口しょうゆ	大さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
塩・こしょう	少々

調理時間	60分
エネルギー(1人分)	250Kcal

### 作り方

1.カレールウを作る。

無塩バター、小麦粉を鍋で炒め、混ざったら牛乳をゆっくり加え、さらにカレー粉を混ぜ合わせる。

2.肉、野菜は食べやすい大きさに切る。

3.別の鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、きつね色になったら豚肉、ガーリックパウダーを加えさらに炒める。

4.じゃがいも、人参を加え、水を加えて煮る。

5.野菜が煮えたら、ルウ、調味料を加えて味をととのえる。

## とりめし



### 材料(4人分)

食材	分量
米	3合
鶏肉	130g
干し椎茸	15g (約3枚)
ごぼう	60g
人参	40g
油	適量

### 調味料

酒	小さじ2弱
砂糖	大さじ4・1/2
濃口しょうゆ	大さじ2強
薄口しょうゆ	大さじ2強

調理時間	90分
エネルギー(1人分)	368Kcal

### 作り方

- 1.米は洗い、水を入れて30分かして炊く。
  - 2.鶏肉は小さめのサイズに切る。  
干し椎茸は水で戻して軸をとり、半分に切り、さらに千切りにする。  
ごぼうはささがきにする。人参はいちょう切りにする。
  - 3.鍋に油を入れて鶏肉を炒め、酒を入れる。干し椎茸、ごぼう、人参を入れ炒める。
  - 4.砂糖、しょうゆを加え、煮る。ごぼうが煮えたら火をとめる。
  - 5.炊き上がったごはんに4を混ぜ合わせる。
- ※好みによっては、ごはんを炊く前に具を作り、炊き込んでもおいしいですよ。

## 中華どんぶり



### 材料(4人分)

食材	分量
ごはん	4杯
いか	80g
えび	80g
酒	大さじ1/2
豚スライス	20g
干し椎茸	1枚
玉ねぎ	160g
人参	60g
ほうれん草	80g
油	少々
水	200CC
ごま油	小さじ1/2
でんぷん	小さじ1

### 調味料

塩	小さじ1/2
こしょう	少々
薄口しょうゆ	大さじ1

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	476Kcal

### 下準備

- ・いか、えび … 酒につけて臭みをとる。
- ・豚肉 … 一口大に切る。
- ・干し椎茸 … もどして、千切りにする。
- ・玉ねぎ … 1cmくらいの千切りにする。
- ・人参 … 短冊切りにする。
- ・ほうれん草 … 3cmくらいに切り、下ゆでしておく。

### 作り方

1. 鍋に油を熱して、豚肉、いか・えびの順に入れ、炒める。
2. (1)に椎茸、玉ねぎ、人参も入れ、軽く炒めたら、(A)の調味料を入れ、水を入れて煮る。
3. (2)の火が通ったら、味を整え、ほうれん草を入れる。
4. (3)にごま油を加え、水で溶いたでんぷんで軽くとろみをつけ、仕上げる。

※水の量は、様子を見て加減してください。

※ピーマン、白菜、キャベツ、きくらげなどを入れても良いです。

椎茸のもどし汁を使用すると旨みが増します。

## なす入りドライカレー



### 材料(4人分)

食材	分量
ごはん	4杯
なす	60g
しょうが	少々
にんにく	少々
油	適量
たまねぎ	200g
にんじん	160g
鶏ミンチ	80g
豚ミンチ	80g
ピーマン	20g
赤ピーマン	35g
黄ピーマン	35g

### 調味料

カレー粉	小さじ1強
トマトケチャップ	大さじ1強
ウスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/5
白ワイン	小さじ1/4
塩	小さじ1弱

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	478Kcal

### 作り方

- 1.たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りに、なすは約2cmのさいの目切りにする。
- 2.すりおろしたにんにくと、みじん切りにしたしょうがを炒め、鶏・豚ミンチを加えて炒める。  
(カレー粉もいっしょに炒めると香りがでます)
- 3.フライパンに油を熱して、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマンと順に炒めて、調味料で味をととのえる。
- 4.ごはんの上のにのせて、できあがり！

## かぼちゃカレー



### 材料(4人分)

食材	分量
豚肉スライス	80g
にんにく	1かけ
たまねぎ	1個
炒め油	少々
かぼちゃ	140g
にんじん	1/3本
グリーンピース	20g
水	2カップ
塩こしょう	少々

### ルー

無塩バター	大さじ2
小麦粉	大さじ4
カレー粉	小さじ1

### 調味料

濃口しょうゆ	小さじ1
ケチャップ	小さじ1強
ウスターソース	小さじ2
すりおろしりんご	1/8個分
コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1

調理時間	60分
エネルギー(1人分)	243Kcal

### 作り方

#### [ルー作り]

- 1.無塩バターと小麦粉を火にかけて混ぜる。
- 2.トロトロになったら、カレー粉を入れてさらに混ぜる。
- 3.できあがり。時間が経つと分離するので、よく混ぜて使います。

#### [野菜の下ごしらえ]

- ・にんにく・・・みじん切り
- ・玉ねぎ・・・薄切り
- ・かぼちゃ・・・乱切り
- ・にんじん・・・小さいめの乱切り

- 1.熱した鍋に、油をしき、にんにくを入れ、玉ねぎをよく炒め、豚肉を加え、炒める。
- 2.(1)にかぼちゃとにんじんを入れ、軽く炒め、水を加えて煮る。
- 3.(2)の野菜に火が通ったら、調味料を加える。
- 4.火を弱火にし、ルーをよく混ぜながら少しずつ加える。
- 5.グリーンピースを入れ、塩こしょうで味をととのえて、できあがり。

※給食では、1時間混ぜ続けて、ルーを作っています。

※市販のカレールーには添加物も多いのですが、給食のカレーは手作りなので、安心して食べてもらえます。



## 夏野菜のカレーライス



### 材料(4人分)

食材	分量
鶏肉(細切れ)	120g
にんにく	少々
なたね油	適量
なす	80g
かぼちゃ	120g
ピーマン	35g
玉ねぎ	120g
にんじん	60g
オクラ	35g
水	320g

### ルー

無塩バター	25g
小麦粉	25g
カレー粉	大さじ1/2 強

### 調味料

牛乳	40g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1弱
ウスターソース	小さじ2
クッキングチーズ	8g
コンソメ	小さじ1強
塩	小さじ1弱
こしょう	少々

調理時間	60分
エネルギー(1人分)	493Kcal

### 作り方

#### [野菜の下ごしらえ]

- ・にんにく・・・みじん切り
- ・なす・・・乱切りか1cmくらいの厚さに切る
- ・かぼちゃ・・・3cm角
- ・ピーマン・・・1.5cm角
- ・玉ねぎ・・・スライスか角切り
- ・人参・・・小角切り
- ・オクラ・・・下ゆでして、水でさまし、2cmくらいに切る

#### [ルー作り]

- 1.無塩バターと小麦粉を弱火にかけながらよく混ぜる。
  - 2.さらさらになったら、カレー粉を少しずつ入れ、さらに混ぜる。
  - 3.カレー粉がなじんだらできあがり。器にとっておく。
- ※時間が経つと分離するので、よく混ぜて使います。10分くらい混ぜ続けるとできあがると思います。

#### [作り方]

- 1.熱した鍋に、油をしき、にんにくを入れ、玉ねぎと鶏肉を炒める。
- 2.(1)に、にんじんを入れ、軽く炒めて水を加えて煮る。
- 3.(2)の野菜に火が通ったら、かぼちゃ、なすを入れ、調味料を加える。
- 4.野菜に火が通ったら、ピーマンを入れ、火を弱火にし、よく混ぜながらルーを少しずつ加える。
- 5.塩こしょうで味をととのえて、下ゆでしたオクラを入れ、できあがり。

※ルーは、とろみを見ながら入れてください。全部入れても足りない場合は、水溶き片栗粉を回し入れてください。

※味が物足りないときは、まず、塩を足してみてください。味に丸みがないときは、砂糖(はちみつ・すりおろしたりんごもOK)を入れるとよいです。

※給食でのルー作りは、1時間混ぜ続けて作っています！

※市販のカレールーには添加物も多いのですが、給食のカレーは手作りなので、安心して食べてもらえます。

## 冬野菜のドライカレー



### 材料(4人分)

食材	分量
豚肉(ミンチ)	160g
玉ねぎ	160g (中1個)
にんじん	80g (1/2個)
大根	120g
グリーンピース	40g
サラダ油	小さじ1
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々

### 調味料

トマトケチャップ	大さじ2弱 (32g)
濃口しょうゆ	少々
ウスターソース	小さじ1 (5.2g)
カレー粉	小さじ2弱 (3.2g)
コンソメ	少々
塩	小さじ1弱 (4g)

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	451Kcal

### 作り方

#### [下準備]

- ・玉ねぎ、人参、大根は粗みじんの切っておく。
- ・グリーンピースは下茹でしておく。

- 1.フライパンに油をしき、おろししょうが、おろしにんにくを炒め、香りがでたら肉を入れ炒める。
- 2.玉ねぎ、人参、大根を入れ炒め、火がとおったら調味料を入れ炒める。  
仕上げにグリーンピースを入れる。
- 3.ごはんにかけてできあがり！

※トロツとしたものに仕上げたい場合は、肉を炒めた後にカレー粉、小麦粉を振り入れ炒めてから作るとよいです。

## 春野菜とベーコンのスパゲティ



### 材料(4人分)

食材	分量
スパゲティ	300g
たけのこ	60g
春キャベツ	4枚
グリーンアスパラ	1束
にんにくの芽	1束
ベーコン	4枚
バター	10g
白ワイン	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1強
パセリ	少々

調理時間	25分
エネルギー(1人分)	273Kcal

### 作り方

#### [下準備]

- ・たけのこ…短冊切り
- ・春キャベツ…せん切り
- ・グリーンアスパラ…長さ4cm 下ゆでしておく
- ・にんにくの芽…長さ4cm 下ゆでしておく
- ・ベーコン…短冊切り
- ・パセリ…みじん切り

- 1.スパゲティを茹でる。
- 2.バターで、ベーコンを炒め、たけのこ、キャベツも加えて炒める。
- 3.火が通ったら、味つけをする。
- 4.(3)に、茹でたスパゲティと、グリーンアスパラ、にんにくの芽、パセリを混ぜ合わせる。
- 5.塩こしょうで味をととのえて、できあがり。

## たけのこごはん



### 材料(4人分)

食材	分量
ごはん	4杯分
たけのこ	(正味) 120g
にんじん	20g
いんげん	20g
油揚げ	1枚
鶏肉(小間切れ)	100g
炒め油	適量

### 調味料(A)

砂糖	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1

調理時間	20分
(炊飯時間と筍のアク抜き時間は含まない)	
エネルギー(1人分)	321Kcal

### 作り方

#### [下準備]

- ・たけのこ・・・アク抜きをして、小さめの短冊切り
- ・にんじん・・・千切り
- ・いんげん・・・茹でて小口切り
- ・油揚げ・・・油抜きして千切り

1. 鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。さらに、たけのこ・にんじんを炒める。
  2. (1)に火が通ったら、(A)で調味する。
  3. 油揚げ、いんげんも加えて煮る。
  4. (3)をごはんに混ぜ合わせて、出来上がり。
- ※幼稚園児にも好評でした！  
※炊きあがったごはんを具を混ぜこむので、味の調節がしやすいです。

## キムチごはん



### 材料(4人分)

食材	分量
ごはん	4杯
豚肉	60g
にんじん	40g
しょうが	少々
にんにく	少々
ねぎ	40g
キムチ	60g
サラダ油	少々

### 調味料(A)

濃口しょうゆ	少々
オイスターソース	少々
ごま油	少々

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	343Kcal

### 作り方

- 1.しょうが、にんにくは、みじん切り、人参は千切り。豚肉、キムチは小さめ。ねぎは、小口切りにしておく。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、油になじんだら、豚肉を入れ炒める。
- 3.豚肉にある程度火がとおったら人参を入れて炒め、人参に火がとおったらキムチと、調味料を入れなじませたら、仕上げにねぎを入れる。(辛さはキムチの汁の量で調節する)
- 4.ごはん(3)の具を混ぜ合わせて、できあがり。

## ハヤシライス



### 材料(4人分)

食材	分量
ごはん	4人分
牛肉(豚肉)	120g
炒め油	適量
玉ねぎ	200g
にんじん	60g
グリーンピース	20g
にんにく	1かけ
小麦粉	大さじ2
無塩バター	大さじ2
水	4カップ
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ1強
塩	少々
ウスターソース	大さじ1弱

調理時間	40分
エネルギー(1人分)	492Kcal

### 作り方

- 1.肉は、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは、薄切にする。  
にんじんは、千切りにする。にんにくは、みじん切りにする。
- 2.鍋に炒め油とにんにくを入れ、香りがでたら肉を入れて炒める。
- 3.(2)に玉ねぎを入れよく炒め、にんじんを入れさらによく炒める。
- 4.(3)に無塩バターを入れ、よく溶けたら小麦粉をふり入れ軽く炒める。
- 5.(4)に水とコンソメを入れ煮る。
- 6.材料が煮えたらグリーンピース、調味料を入れて混ぜながら煮込む。  
※水は煮込む際にたくさん蒸発したときには様子を見てたしてください。

## カルちゃんライス



### 材料(4人分)

食材	分量
ごはん	4人分
茎わかめ(乾燥)	8g
かつお節	8g
白ごま	8g
ちりめんいりこ	12g

### 調味料

砂糖	大さじ1強
酢	大さじ2/3
濃口しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱

調理時間	60分
エネルギー(1人分)	333Kcal

### 作り方

#### [下準備]

- ・茎わかめは水につけて戻しておく。
- ・かつお節はから炒りして細かくしておく。

- 1.調味料を煮立てた中に茎わかめ、ちりめんいりこ、かつお節、ごまの順に入れ煮る。  
(汁気が残ったほうがごはんになじみやすいです)
- 2.炊き上がったごはんに混ぜ込んでできあがり。

## ジャージャー麺



### 材料(4人分)

食材	分量
ちゃんぽん麺(ゆで麺)	400g
豚ミンチ	100g
酒	小さじ1
玉ねぎ	100g
にんじん	60g
ピーマン	20g
にんにく	少量
しょうが	少量
ごま油	適量

### 調味料

砂糖	小さじ1
赤みそ	大さじ1
ケチャップ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1

調理時間	20~30分
エネルギー(1人分)	282Kcal

### 作り方

#### [下準備]

- ・玉ねぎ、にんじん・・・粗いみじん切り
- ・ピーマン・・・せんぎり
- ・にんにく、しょうが・・・みじん切り

- 1.フライパンに、ごま油をしき、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら、豚ミンチを入れ、酒を振り入れ、炒める。
- 2.豚ミンチに火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、ピーマンの順に加えて炒める。
- 3.チャンポン麺を別の鍋で茹でて、ほぐす。
- 4.(2)の野菜に火が通ったら、調味料を加え、(3)の麺をからめてできあがり。