

## 魚の塩こうじ焼き



### 材料(4人分)

食材	分量
白身魚(切り身)	4切れ
塩こうじ	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	103Kcal

### 作り方

- 1.塩こうじとオリーブ油を混ぜ合わせ、魚にからめて10分ほどおく。
- 2.180～200度のオーブンまたは(グリル)で15～20分焼いて、できあがり。

※焼き加減は、オーブンによって違うので、様子を見ながら焼いてください。

※ホイルで巻いてホイル焼きにすると、しっとりした焼き上がりになります。

## 茶碗蒸し



### 材料(4人分)

食材	分量
(具)	
鶏肉	40g
むきえび	40g
ちくわ	1/4本
ほうれん草	1/4束
ごぼう	4cm
(卵液)	
だし汁	400cc
(かつお節)	(8g)
(だし昆布)	(2cm)
薄口しょうゆ	大さじ1弱
卵	大2個

調理時間	40分
エネルギー(1人分)	81Kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ

- ・鶏肉…そぎ切り
- ・ちくわ…輪切り
- ・ほうれん草…ゆでて、2cmくらいに切る
- ・ごぼう…ささがき切り
- ・かつお節とだし昆布で、だし汁を作る
- ・蒸し器を準備する(十分に蒸気をたてる)

- 1.だし汁と、よく溶いた卵、薄口しょう油を合わせる。
- 2.容器に、具を入れて、(1)で作った卵液を入れ、蒸し器で約13分蒸す

※卵はよく溶きましよう。調味料と合わせた後、漉し器で漉すとよりなめらかに仕上がります。

※蒸すときは、蒸気が十分に上がっているところに入れるようにましよう。

## 揚げごぼうのかみかみ



### 材料(4人分)

食材	分量
ごぼう	100g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
刻みピーナッツ (なければ普通のピーナッツを刻)	大さじ1
かえりいりこ (「食べるいりこ」の小さいもの)	12g

### 調味料

濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	66Kcal

### 作り方

「揚げたごぼう」「刻みピーナッツ」「かえりいりこ」を、調味料にからめて仕上げます。

- 1.ごぼうは、大きめのささがき切りにし、水にさらしてアクをぬいておく。
- 2.(1)のごぼうに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- 3.かえりいりこをから煎りする。
- 4.調味料を混ぜ合わせておく。
- 5.鍋にピーナッツ・(2)・(3)・(4)をすべて混ぜ合わせて軽く火にかけてできあがり。

## 豚肉のオーロラソース



### 材料(4人分)

食材	分量
豚肉(ブロック)	200g
おろししょうが	少々
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量

### 調味料

とんかつソース	大さじ1弱
砂糖	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1と2/3
酒	小さじ1/2

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	281Kcal

### 作り方

1. 豚肉を2cm角に切り、下味をつける。
2. オーロラソースを作る。鍋に調味料を入れ、軽く煮立たせる。
3. (1)の豚肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
4. 揚げた豚肉を(2)のソースでからめる。

※豚肉のかわりにマグロの角切りで作ってもおいしいですよ。

## 鶏肉の南蛮漬け



### 材料(4人分)

食材	分量
鶏肉	60g×4切れ
塩・こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
玉ねぎ	1/4個(40g)
にんじん	1/5本(20g)
ピーマン	1/2個(20g)

### 調味料

酢	小さじ2
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1強

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	223Kcal

### 作り方

#### 下ごしらえ

- ・鶏肉に塩、こしょう、ガーリックパウダーで下味をつける
- ・玉ねぎ…スライス、人参・ピーマン…千切りにする。

- 1.鶏肉に小麦粉・かたくり粉(混ぜる)をつけ、油で揚げる。
- 2.調味料を火にかけ、野菜を加えしんなりさせる。
- 3.(2)に(3)をかけてできあがり。

※好みにタルタルソースをつけてもよいです。

## マグロのオーロラソース



### 材料(4人分)

食材	分量
マグロ	240g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

### 調味料

とんかつソース	大さじ1
三温糖(上白糖)	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ2
酒	少量

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	147Kcal

### 作り方

1. マグロは、1.5cmくらいの角切りにする。
2. (1)のマグロにすりおろしたしょうがと、にんにくとしょうゆをまぶして、下味をつける。
3. (2)に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
4. 調味料を鍋にいれ混ぜ3をからめる。(少量でからみにくい時は、水を少量加えると良い。)

マグロのオーロラソースは、マグロ(魚)なのに、お肉だと思って食べている子ども達は、かなり多いです。「これは、お魚だよ。」と教えるとビックリしています。

## いかのカリン揚げ



### 材料(4人分)

食材	分量
いか	300g
薄口醤油	小さじ1強
酒	小さじ1強
カレー粉(粉末)	小さじ1
片栗粉	大さじ3
油	適量

調理時間	45分
エネルギー(1人分)	140Kcal

### 作り方

- 1.いかは、短冊に切る。切った後は、水分をふき取っておく。  
(皮がある場合は、取り除いておく。)
- 2.(1)のいかに薄口醤油と酒を混ぜ合わせ、下味をつける。(30分ほど漬けておく)
- 3.カレー粉の粉末と片栗粉を混ぜ合わせ衣を作っておく。
- 4.(2)のいかを取り出し、衣をつけ、180℃の揚げ油で揚げる。

## ささみのレモン風味



### 材料(4人分)

食材	分量
鶏ささみ	4本
塩	少々
酒	小さじ1強
片栗粉(衣用)	適量
揚げ油	適量

### 調味料

レモン果汁	大さじ1強
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	158Kcal

### 作り方

1. 鶏ささみは、下味をつけ、片栗粉をつけて、油で揚げる。
2. たれの材料を火にかけ、たれを作る。
3. 揚げたささみに、たれをからめる。(お皿に盛り付けた後に、上からかけてもよい)

※たれは少量だと作りにくいので、少し多めに作るとよいです。



## たこの磯辺揚げ



### 材料(4人分)

食材	分量
ゆでだこ	240g
薄口しょうゆ	8g
酒	8g
塩	2g
あおのり	0.4g
でんぷん	40g
揚げ油	適宜

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	132Kcal

### 作り方

- 1.ゆでだこは、食べやすい大きさに切っておき、薄口しょうゆ、酒、塩で下味をつけておく。
- 2.あおのりと、でんぷんを混ぜたものをつけて、油で揚げて出来上がり！

※たこ以外でも、いかや、鶏肉などでもできますよ。ぜひ、作ってみてくださいね！

## マグロの甘酢ソース



### 材料(4人分)

食材	分量
マグロ角切り(2cm角くらい)	240g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	30g
ごま油	少々

### 調味料

砂糖	大さじ1強
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	大さじ1強
水	適量

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	190Kcal

### 作り方

1. マグロに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. ごま油で(2)の玉ねぎを炒め、調味料を加えて沸騰させる。
4. (3)に(1)のマグロを入れてからめる。

※水は、マグロに調味料が絡みやすい程度入れる。

※甘酢ソースは、白身魚の唐揚げにも合いますよ。

## スパニッシュオムレツ



### 材料(4人分)

食材	分量
卵	3~4個
ロースハム	35g
玉ねぎ	35g
にんじん	35g
ピーマン	15g
じゃがいも	50g
炒め油	適量
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	適量

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	98Kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・ロースハム…1cm角(色紙切り)
- ・玉ねぎ…1cm角
- ・にんじん、ピーマン…千切り
- ・じゃがいも…3mm厚さのいちよう切りにして、水にさらし、余分なでんぷんを落としておく。

- 1.フライパンに油をひいて、ハム、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 2.じゃがいもも入れ、こわれないように炒める。
- 3.ピーマンも炒め、塩こしょうで味つけをする。
- 4.野菜に火が通ったら、といた卵を流し込み、両面をじっくり焼く。  
形はフライパンの丸のままで良い。
- 5.卵が焼けたら、ケーキの様に切り分け、ケチャップをつけてできあがり。

※給食では、鉄板に流し込み、オーブンで蒸し焼きし、四角に切っています。

※じゃがいもは、千切りでもOKですが、少し厚さがあつたほうが、切り分けたときに切り口がきれいです。

## ぎせい豆腐



### 材料(4人分)

食材	分量
木綿豆腐	1丁
かにかまぼこ	120g
にんじん	70g
干しいたけ	1枚
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
卵	3個

調理時間 10分(余熱・焼き時間を除く)  
エネルギー(1人分) 73Kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・オーブンを180℃に温めておく
- ・天板にオーブンシートを敷く。半枚分で作るなので、ホイルで1/2に仕切る。
- ・豆腐…重石をして水分を切る
- ・かにかまぼこ…裂く
- ・干しいたけ…もどして千切り
- ・にんじん…千切り

- 1.材料をすべて混ぜ合わせる。豆腐もつぶしながら入れて混ぜ合わせる。
- 2.ホイルを敷いた天板に(1)の材料を流し込む。厚さが1.5cm程度で、なるべく空気を入れないように軽く押さえる。
- 3.(2)を180℃で20分焼く。

※オーブンの種類や、生地の高さ、豆腐の水切り等によって焼き時間が多少変わるので、途中で様子を見てください。

※フライパンで焼くか、またはラップで一人分ずつ包んで蒸しても良いです。

※具は、ほうれん草やひじき、茹で大豆など、他のものでもおいしいです。

## 手羽中の錦揚げ



### 材料(4人分)

食材	分量
手羽中	8本
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量

### 調味料

酒	小さじ1
砂糖	大さじ1弱
濃口しょうゆ	大さじ1強
七味唐辛子	少々
ごま油	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	166Kcal

### 作り方

- 1.手羽中に塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- 2.調味料を鍋に入れ火にかけ、沸騰させる。
- 3.(2)の中に、揚げた手羽中(1)を入れ、からめる。

※給食で大人気のメニューです。大人は、七味唐辛子をきかせてもよいですね。

## さわらのみそホイル焼き



### 材料(4人分)

食材	分量
さわら	4切
乾燥わかめ	適量
白みそ	大さじ3
みりん	大さじ2

※アルミホイル4枚(25cmくらい)を用意

調理時間	25分
エネルギー(1人分)	122Kcal

### 作り方

- 1.わかめは、水で戻してよくしぼり、食べやすい大きさに切っておく。
- 2.白みそとみりんを混ぜ、さわらにからめる。
- 3.アルミホイルの上に、(2)のさわらを置き、(1)のわかめをのせ、アルミホイルをきっちり包む。
- 4.オーブン180～200℃で、15～20分焼く。

※さわらは、他の白身魚に変えてもおいしいです。

※わかめは、生わかめでも良いです。

※焼き加減は、オーブンによって違うので、中を開いて確認してください。

## 鮭のマヨネーズ焼き



### 材料(5人分)

食材	分量
鮭切り身	5切れ
塩	少々
酒	小さじ1
玉ねぎ	25g
ピーマン	25g
マヨネーズ	大さじ5
とろけるチーズ	大さじ5
大きいアルミカップ	5個

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	202Kcal

### 作り方

- 1.オーブンを180℃にあたためておく。
- 2.鮭に塩をふり、酒もふりかけておく。
- 3.玉ねぎは、みじん切り。ピーマンは千切りにする。
- 4.(3)とマヨネーズを混ぜておく。
- 5.アルミカップに、(2)の鮭を入れ、その上に(4)をのせ、チーズをのせる。
- 6.180℃で20分焼く。

※鮭が塩鮭の場合は、塩は省いてください。

※焼き加減はオーブンによって違うので、確認しながら焼いてください。

※オーブントースターでもできます。

## 鶏レバーの揚げ煮



### 材料(4人分)

食材	分量
鶏肉(ひとくち大)	120g
鶏レバー(ひとくち大)	120g
片栗粉	適量
小麦粉	適量
揚げ油	適量
にんにく	1かけ
しょうが	少量
ねぎ	1本
刻みアーモンド	大さじ1

### 調味料

砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	少々
濃口しょうゆ	大さじ1

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	149Kcal

### 作り方

1. 鶏肉、鶏レバーに、片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶして、油でからっと揚げる。
2. にんにく、しょうがはみじん切り。ねぎは小口切りにしておく。
3. (2)とアーモンドと調味料を混ぜ合わせ火にかける。
4. (3)に(1)を加え、よくからませる。

※アーモンドはなくてもよいですが、入った方がレバーがより食べやすくなります。



## 赤魚の大根おろしかけ



### 材料(4人分)

食材	分量
赤魚(切り身60g程度)	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量

### たれ

大根	120g
しょうが	少量
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	125Kcal

### 作り方

#### 下準備

・大根、しょうがはおろしておく

1. 赤魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。
2. 鍋に大根、しょうが、調味料を入れ火にかける。沸騰したら揚げた赤魚を入れからめる。

※大根おろしや調味料はお好みで加減して下さい。

## なすのチーズ焼き



### 材料(4人分)

食材	分量
なす	120g
豚ミンチ	50g
にんにく	1かけ
にんじん	25g
玉ねぎ	110g
炒め油	適量
トマトピューレ	大さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ1
赤みそ	小さじ1/2
ウスターソース	少々
コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々
とろけるチーズ	40g
片栗粉	小さじ1/2
アルミカップ	4個

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	68Kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・なす…8mmくらいの輪切りにし、水にさらしアクをぬき、水気をきっておく。
- ・にんにく…みじん切り
- ・にんじん、玉ねぎ…粗みじん切り
- ・オーブンを200℃にあたためておく。

1. フライパンに油をしき、にんにくを入れ、豚ミンチを炒める。
2. (1)に、にんじん・玉ねぎを加えてよく炒め、なすを入れて炒め、調味料で味をととのえ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
3. アルミカップに(2)を入れチーズをのせオーブン200℃で5分焼く。

※トマトピューレは完熟トマトをつかってもよいです。

## 鶏肉の竜田揚げ



### 材料(4人分)

食材	分量
鶏肉(胸肉)	60g × 4切れ
おろししょうが	4g
濃口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	150Kcal

### 作り方

#### 下準備

・揚げ油(180~190℃)を準備する。

1. 鶏肉をおろししょうが、濃口しょうゆにつけこみ下味をつける。
2. (1)の鶏肉に片栗粉をまぶし180~190℃の油でカラッと揚げる。

※給食では「かみかみメニュー」にとりいれたりするので大きいサイズのものを1人1切れでつけたりします。  
1切れ30gずつにすると食べやすくなります。

## 野菜チップス



### 材料(4人分)

食材	分量
れんこん	60g
ごぼう	40g
さつまいも	40g
揚げ油	適量
塩	少々

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	57Kcal

### 作り方

- 1.れんこん、さつまいもは、薄い輪切り。ごぼうは、薄い斜め切りにし、水にさらしておく。
- 2.(1)の水気を切り、素揚げにし、油をきった後、塩をふりかける。

## ちくわの磯辺揚げ



### 材料(4人分)

食材	分量
ちくわ	2本
小麦粉	29g
青のり粉	0.8g
水	20g
揚げ油	適量

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	66Kcal

### 作り方

#### 下準備

- ・ちくわは、4等分に切る。(長さを半分にし縦にも半分)
- ・揚げ油を熱しておく

1.衣を作り、ちくわをくぐらせて油で揚げてできあがり。

## あじのカレー焼き



### 材料(4人分)

食材	分量
あじ(切り身)	4切れ

### 調味料

酒	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1強
カレー粉	小さじ1/2
油	小さじ2
塩	少々

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	94Kcal

### 作り方

- 1.調味料を混ぜ合わせあじにまぶしておく。(10分くらいはおきましょう。)
- 2.オーブン(グリル)で10～15分焼いてできあがり。

※あじをさばにかえてもおいしいです。