平成２２年度３月号

☆おすすめ給食レシピ☆

＊材料は給食の４人分です。基本の材料・調味料を載せていますので、ご家庭では調節して作ってみてください。

●ツナクリームスパゲティ●

（材料）

スパゲティ	180g
ツナ缶	80g
冷凍コーン	100g
クリームコーン缶	100g
玉ねぎ	中１個
人参	1/3本
サラダ油	小さじ1
コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々
シチューの素	25g
生クリーム	大さじ1
水	300cc

（作り方）

①スパゲティをゆでます。
②玉ねぎ・人参は少し太めの千切りにします。
③サラダ油で②の野菜をいため、そこへ水・コンソメを加えひと煮立ちさせます。
④③へツナ缶（あらくほぐしておく）・コーン・クリームコーンを加えます。
塩・こしょう・シチューの素を入れ、味を調えます。最後に生クリームを加え、仕上げます。

ツナクリームは
シチューを少し
重くした感じの
イメージです！

新学期の新メニュー
として登場する予定
です。

●ささみのデルモニコ●

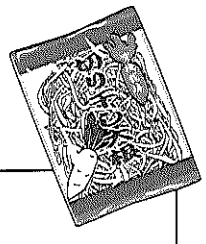
（材料）

ささみ	４本
塩	少々
こしょう	少々
ハム	４枚
ピーマン	中１個
粉チーズ	大さじ１強
衣 小麦粉	大さじ3
卵	1/3個
水	適量
パン粉	１カップ
揚げ油	

（作り方）

①ささみに塩・こしょうで下味を付けます。
②ハム・ピーマンはみじん切りにします。
③②と粉チーズ・小麦粉・卵・水を混ぜて衣を作ります。
④③の衣を①につけます。そこへパン粉をつけて、油で揚げます。

デルモニコとは？
ニューヨークにあるレストランの名前で、そのレストランの名物料理だそうです！



●切干大根サラダ●

（材料）

切干大根	25g
人参	2cm
きゅうり	1/2本
ささがき	20g
ツナ缶	40g
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
塩	少々
白ごま	小さじ1
マヨネーズ	小さじ4

（作り方）

①切干大根は水で戻してからゆでます。人参は千切り、きゅうりは輪切りにしてゆでます。ささがきもゆでておきます。
ゆでた野菜は冷ましておきます。
②調味料を合わせ、①の野菜とツナ缶（ほぐしておく）と和えます。

●鶏肉のかわりソース●

（材料）

鶏肉（もも肉）	300g
酒	適量
しょうゆ	適量
片栗粉	適量
揚げ油	
A ケチャップ	小さじ2
A ウスターソース	小さじ2
A カレー粉	少々
A 砂糖	小さじ1
A ごま油	小さじ1/2
A にんにく	適量

（作り方）

①鶏肉は一口大に切ります。酒・しょうゆで下味を付けます。
②①の鶏肉の水気をきり、片栗粉を付けて油で揚げます。
③にんにくはすりおろし、Aの調味料を混ぜ合わせ加熱する。
揚げた鶏肉にからめます。

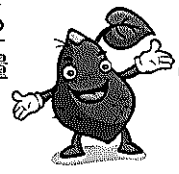
●さつまいものあまからめ●

（材料）

さつまいも	小１本
揚げ油	
さとう	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
水	小さじ2
黒ごま	適量

（作り方）

①さつまいもは輪切りにし、素揚げします。
②さとう・しょうゆ・水を合わせ、ひと煮立ちさせタレを作ります。
③①に②をかけ、その上から黒ごまをふります。



●ナムル●

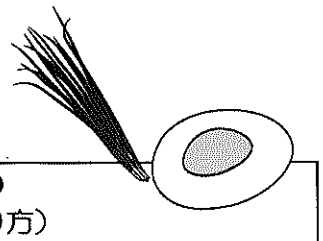
（材料）

ほうれん草	1/2束
もやし	180g
人参	2cm
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1/3
ごま油	少々

（作り方）

①ほうれん草はゆでて 2cm 幅くらいに切ります。
人参は千切りにしゆでます。
もやしもゆでます。
ゆでた野菜は冷ましします。
②調味料を合わせ、野菜を和えます。

ナムルは韓国料理
です。
ごま油を入れるの
がポイントです！



●にらたまスープ●

（材料）

鶏肉	40g
にら	1/4束
豆腐	1/4丁
人参	3cm
わかめ（干）	適量
卵	1個
中華スープの素	適量
しょうゆ	
塩	
こしょう	
酒	
白ごま	
片栗粉	

（作り方）

①鶏肉は小さめに切ります。にらは 2cm 幅ぐらい、豆腐はさいの目、人参は千切りにします。
②スープをとり、鶏肉、人参を入れ、火が通ったら味付けをし、豆腐、、わかめ(干)、にら、白ごまを加えます。
③片栗粉でとろみを付け、溶いた卵を回し入れます。