



# おすすめ 給食レシピ



好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪



献立例：ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 和え物  
まろやかみそ汁

## まろやかみそ汁

材料(4人分)

- ・豚肉こま切れ…100g
- ・大根…100g
- ・たまねぎ…1/2個
- ・じゃがいも…1個
- ・にんじん…1/4本
- ・チンゲンサイ…1/2株
- ・ごま油…小さじ2
- ・無調整豆乳…50ml
- ・みそ…大さじ2
- ・だし汁…400ml

作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、チンゲンサイは2cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、チンゲンサイ以外の具材を炒める。
- ③だし汁を加えて煮る。
- ④みそを溶いて入れる。
- ⑤チンゲンサイ、豆乳を加える。

具材は他の野菜でも大丈夫です。豆乳は甘くない無調整豆乳を使用してください。みそ汁に豆乳を加えることで大豆のコクが加わってまろやかになり、減塩でもおいしく食べられます。豆乳のクリーミーさが味噌の塩味をまろやかに包み込み、どちらも引き立て合う関係にあります。豆乳と味噌はどちらも大豆から作られる食品であり、成分や風味が良くなじむ相性抜群の組み合わせです。

## カリカリ大豆サラダ

材料(4人分)

- ・煎り大豆…10g
- ・キャベツ…葉4枚
- ・きゅうり…1/2本
- ・もやし…50g
- ・にんじん…1/6本
- ・サラダ油…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・塩…1つまみ
- ・砂糖…小さじ1
- ・こしょう…少々

作り方

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。煎り大豆は袋に入れて、袋の上から包丁の腹を手で押してつぶす。
- ②鍋に湯をはり、野菜を茹でて、水で冷まし、ざるにあけて、よく水気をきっておく。
- ③ボウルに調味料を入れて混ぜてドレッシングを作る。
- ④具材とドレッシングをよく和える。



献立例：混ぜごはん 牛乳 あじフライ  
カリカリ大豆サラダ

粗挽きの煎り大豆は包丁ではなく、すりこぎを使うとより細かくつぶすことができます。煎り大豆がアーモンドのような食感です。豆嫌いでも食べやすいサラダです。さらに、たんぱく質をプラスすることで野菜も食べやすくなります。サラダの具材は、他のものでも大丈夫です。給食では食中毒予防のため、野菜を加熱して提供していますが、生でも大丈夫です。

