



# 深大寺小 給食図鑑

～ご飯のおとも編～

# 給食図鑑とは？

給食図鑑とは、給食のレシピをご家庭に紹介することを目的としたレシピ集です。「学校が休校になってお昼ごはんのバリエーションに困る！」という声が多く寄せられております。このレシピ集をご家庭での食事の準備の役に立ち、子供たちの食事の時間が少しでも楽しいものになることを願っています。

## なぜ ご飯のおとも??

ステイホームで家にいる時間が長いいため手作りパンのレシピを紹介しようと思いました。しかし、強力粉やホットケーキミックスが品薄で手に入りにくいようです。家にある食材で作れて、お弁当にも入れられて、ある程度保存ができるものは・・・と考えたところ、給食の手作りのふりかけを思い付きました。さらに、カルシウムが不足していないかな？とか、せっかくなら苦手な食材も克服してほしいなと栄養士としての欲も湧いてきて、この様な形になりました。今回は～ご飯のおとも編～ということで8つの給食のレシピを紹介します。是非、お試しください。

# 基本

## 【おかかふりかけ】

家にある食材で作ることができる基本のふりかけ。

### ◆ 材料（5人分）

おかか・・・10g 酒・・・5g

みりん・・・10g 醤油・・・10g

### ◆ 作り方

- ①フライパンに材料を入れて加熱する。
- ②水分が飛んだら完成。



# ビタミン・ミネラルの宝庫

## 【ひじきふりかけ】

おにかふりかけにひじきを追加したもの。  
家庭で不足しがちなカルシウムを補うことができる。

### ◆ 材料（5人分）

芽ひじき・・・5g    おにか・・・5g

砂糖・・・3g    醤油・・・8g

みりん・・・3g

### ◆ 作り方

- ①ひじきは水で戻し、水気を絞る。
- ②フライパンに①と他の材料を入れ、加熱する。
- ③水分が飛んだら完成。



# カルシウムアップ!

## 【小松菜とじゃこのふりかけ】

小松菜とじゃこを調味料で炒めたもの。  
家庭で不足しがちなカルシウムを補うことができる

### ◆ 材料（5人分）

小松菜	・・・	60g	じゃこ	・・・	5g
油	・・・	2g	醤油	・・・	2g
オイスターソース	・・・	2g	白ごま	・・・	3g

### ◆ 作り方

- ①じゃこを油で香ばしく炒め、小松菜を加えて炒める。
- ②調味料を入れ、水分が飛ぶように炒める。
- ③炒ったごまを混ぜて完成。



# 白米と相性抜群

## 【鉄火味噌(てっかみそ)】

なめ味噌の一種。白米との相性が抜群に良い。  
白米がいくらあっても足りなくなる現象が起きる。

### ◆ 材料（5人分）

鶏ひき肉・30g	人参(みじん)・・・20g	
にら・・・9g	しらす干し・・・8g	白ごま・・・6g
油・・・6g	赤みそ・・・23g	砂糖・・・5g
みりん・・・3g	だし汁(鰹or昆布)・・・30g	

### ◆ 作り方

- ①鶏ひき肉、人参、しらす干し、白ごまを油で炒め、味噌、砂糖、みりん、だし汁を加えて、さらに炒める。
- ②水分が飛んだら、ニラを加えて炒める。
- ③完成。



たまにはこんなふりかけも...

# 【チャーシューふりかけ】

焼豚が入ったふりかけ。白米との相性が抜群に良い。  
お弁当にもお勧めしたい。

## ◆ 材料（5人分）

焼豚・・・75g	長ネギ(みじん)・・・50g
おかか・・・5g	炒め油・・・・・・・・5g
酒・・・・・・・・9g	みりん・・・・・・・・2.5g
醤油・・・・・・・・5g	塩・・・・・・・・0.5g

## ◆ 作り方

- ①細かく切った焼豚と長ネギを油で炒める。
- ②調味料を入れて炒める。
- ③おかかを混ぜ合わせて完成。



# きのこ克服レシピ！

## 【手作りなめたけ】

えのき茸を調味料で煮たもの。

きのこ類が苦手な人に、是非挑戦してもらいたい。

### ◆ 材料（5人分）

えのき・・・75g      醤油・・・12.5g

みりん・・・12.5g      砂糖・・・4g

酒・・・9g      酢・・・1.5g

### ◆ 作り方

①鍋にえのきを入れて酒を入れ蓋をし、蒸し煮にする。

②えのきがふっくらとしてきたら、調味料を入れ、混ぜながら煮詰める。

③照りのある茶色になったら完成。





# 納豆克服レシピ！

## 【オクラ納豆】

挽き割り納豆と野菜を調味料で和えたもの。たくあんの食感が良いアクセントになる。納豆が苦手な人に、是非挑戦してもらいたい。

### ◆ 材料（5人分）

オクラ（小口切り）・・・27g    たくあん・・・12.5g  
挽き割り納豆・・・75g    だし汁・・・10g  
醤油・・・12g    みりん・・・9g    おかか・・・5g

### ◆ 作り方

- ①オクラをさっと茹で水気を切って冷ます。
- ②①に細かく刻んだたくあん、挽き割り納豆調味料を入れる。
- ③よく混ぜたら完成。



“苦くない”

# 【ゴーヤーの佃煮】

ゴーヤーを佃煮にしたもの。ゴーヤーの中の白いわたを丁寧に取り除くことで苦みを抑えることができる。ゴーヤーが苦手な人に、是非挑戦してもらいたい。

## ◆ 材料（5人分）

ゴーヤー・・・50g	酢・・・・・・・・・・適量
砂糖・・・・・・・・5g	中ざら糖(砂糖)・・・10g
醤油・・・・・・・・5g	薄口醤油・・・・・・・・5g
おかか・・・・・・・・9g	白ごま・・・・・・・・3g

## ◆ 作り方

- ①ゴーヤーはたて半分に切り、中の種とわたを綺麗に取り除き、酢水で茹で水気を絞る。
- ②鍋に①と調味料を入れ、煮詰める。
- ③仕上げにおかかとごまを混ぜ合わせ完成。

