

作ってみませんか給食メニュー

きなこタフィー



◆材料◆	(4人分)
✿煎り大豆	50g
✿きなこ	6g
✿砂糖	大さじ1半
✿水	小さじ2

♪作り方♪

1. フライパンで、砂糖を水で溶かし、きなこをいれて、煮立てる。
2. ブクブク泡が立ち、泡が落ち着いてきたところで煎り大豆を入れ、からめる。
3. フライパンを火からおろし、冷ましながら、パラパラになるまで、しばらく混ぜる。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。

作ってみませんか給食メニュー

ぎふっこカレー



◆材料◆ (4人分)

✿玉ねぎ	300g (1玉)
✿おろししょうが	2g
✿炒め油	少々
✿塩コショウ	少々
✿豚ひき肉	120g
✿にんじん	1/2本
✿トマト(水煮でも)	60g
✿ゆで大豆	35g
✿コンソメ	4g
✿トマトケチャップ	小さじ3
✿中ざら糖	2g
✿水	160ml
✿カレー粉	3g
✿米粉	8g

下準備

- 玉ねぎ、にんじん、大豆はみじん切り。
- トマトは皮をむき、角切り。

♪作り方♪

1. フライパンに油を熱して、しょうがを入れる。香りが出てきたら玉ねぎ、塩コショウを入れ、きつね色になるまで炒める。
2. 豚肉、にんじん、トマト、大豆を入れ炒める。
3. コンソメ、トマトケチャップ、中ざら糖、水を入れ、かき混ぜながら煮詰める。
4. カレー粉を加え、味をととのえる。
5. 水で溶いた米粉を入れ、とろみをつける。

*お好みのかたさに調整してください。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。

作ってみませんか給食メニュー



ささみのレモン風味

◆材料◆（4人分）

✿鶏ささみ	200g
✿酒	大さじ2
✿塩	少々
✿片栗粉	適宜
✿揚げ油	
✿しょうゆ	大さじ1半
✿砂糖	大さじ2
✿レモン果汁	大さじ1半

♪作り方♪

1. 鶏ささみは筋をとり、一口大に切り、酒と塩で下味をつける。
2. ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
3. 鍋かフライパンで、しょうゆと砂糖を煮立てる。そこに、レモン果汁を加え、揚げたささみを入れてからめる。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。

作ってみませんか給食メニュー



にんじんじゃこふりかけ

◆材料◆ (4人分)

✿ にんじん	80g
✿ ちりめんじゃこ	30g
✿ ごま	小さじ1~2
✿ しょうゆ	小さじ1~2

♪作り方♪

1. にんじんをすりおろす。
または、みじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱して、
①を炒める。
3. ちりめんじゃこを加え、さらに
炒める。
4. しょうゆを加え、味をととのえる。
5. 水分がなくなるまで炒めたら
できあがり。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。

作ってみませんか給食メニュー

ほうれん草のナムル



◆材料◆	(4人分)	
✿ほうれん草	1束半	
✿もやし	80g	
✿にんじん	30g	
A {	✿砂糖	小さじ1/2
	✿しょうゆ	大さじ1半
	✿コチュジャン	少々
	✿しょうが	少々
	✿ごま油	小さじ1
	✿白いりごま	小さじ1/2

♪作り方♪

1. ほうれん草は洗って、沸騰した湯に塩を入れてゆで、冷水にとる。水気を絞って、3cm程度に切る。
2. もやしはよく洗ってゆで、冷やして少し絞る。人参は細い千切りにし、ゆでて冷やしておく。
3. しょうがはおろしておく。
4. Aの調味料をすべて合わせ、冷やしておく。
5. ①と②をタレでからめ、最後にごまを混ぜる。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してあります。お好みの味に調味料を加減してお作りください。

作ってみませんか給食メニュー

ミネラル味噌



◆材料◆ (4人分)

✿ごぼう	40g	
✿にんじん	20g	
✿ゆで大豆	15g	
✿しょうが	0.5g	
✿炒め油	少々	
A {	✿あわせ味噌	大さじ1
	✿中ざら糖	25g
	✿みりん	小さじ1
✿白すりごま	4g	
✿水	20g	

♪作り方♪

1. ごぼう、にんじん、ゆで大豆、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンに油をひき、
①の野菜を炒める。
3. ②にAの調味料、白すりごま、水を入れ、味をととのえる。

*厚揚げや湯豆腐にのせるなど
いろいろなアレンジができます。
*常備食としておすすめです。

★献立それぞれ、調味料の量も記載してありますが、火力などにより水分の蒸発量が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してお作りください。