

給食レシピ

大豆の磯煮

～昔ながらの給食の味～



●材料 (4人分)●

- |          |      |       |        |
|----------|------|-------|--------|
| ・若鶏肉     | 50g  | ・三温糖  | 小さじ2   |
| ・大豆      | 20g  | ・しょうゆ | 大さじ2/3 |
| ・人参      | 1/4本 | ・みりん  | 小さじ1   |
| ・つきこんにゃく | 30g  |       |        |
| ・さつま揚げ   | 80g  |       |        |
| ・ひじき     | 2g   |       |        |



1人分およそ165kcal

●作り方●

1. 若鶏肉は一口大に切る。人参は3mm幅の千切りにし、ひじきは水で戻しておく。さつま揚げは薄切りにする。
  2. 一晚浸漬しておいた大豆を茹でる。(水煮の大豆でも代用できます。)
  3. フライパンに油(分量外)をひき、若鶏肉を炒める。
  4. 若鶏肉に火が通ったらひじきを加えて炒め、さらに調味料を加える。
  5. 4につきこんにゃく、大豆、さつま揚げ、人参の順に加えて煮詰めていく。
- ※分量は大量調理から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。

保健室の先生より

三色の食品をバランス良くとることが成長に大切!

熱やかになる

黄色

ご飯・パン・麺類  
いも類・油・菓子  
砂糖など



【炭水化物】  
【脂肪】

体をつくる

赤色

肉・魚・卵  
牛乳・海藻  
大豆製品など



【たんぱく質】  
【無機質】

体の調子を整える

緑色

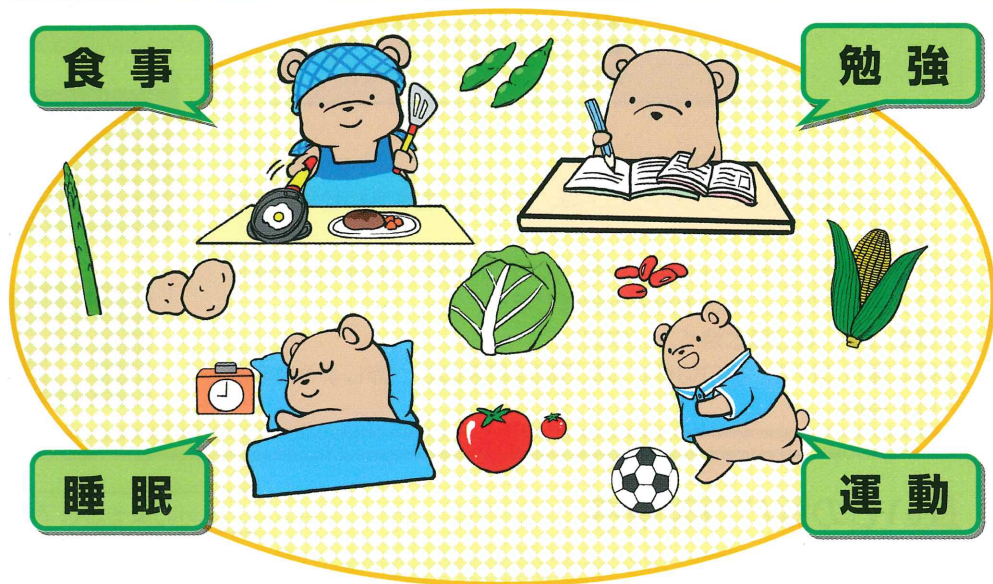
野菜・果物



【ビタミン】

◆この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養素のバランスが取れた食事になりますね!

Let's 帯広産 Cooking NO.7  
～家族で料理を作ってみよう!～



成長期の子供たちにとって毎日の食事は、規則正しい生活リズムを整え、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

そこで、食育という観点から、帯広・十勝産の食材を使い、親子で一緒に作れる料理のレシピを作成しました。次のお休みの日に、挑戦してみませんか?

★本レシピの掲載先ホームページ

『帯広市PTA 連合会』『帯広市学校給食センター』

ふるさとの風土に学び  
人がきらめき 人がつながる  
おびひろの教育



帯広市学校給食キャラクター  
「オビリー」

帯広市教育委員会  
帯広市PTA連合会



フードレーとがち

# 帯広・十勝の食材を使って！

## とろろのフライパン焼き

1人分およそ175kcal

### 【材料（6枚分）】

- 長いも・・・200g
- 卵・・・1個
- 万能ねぎ・・・1/2本
- サラダ油・・・大さじ1

### <酢しょうゆ>

- 酢・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2
- <だし汁>
- 水・・・1/4カップ
- かつお節小袋・・・1（3g）
- 塩・・・少々



②



④



### 【つくり方】

- ①酢しょうゆとだし汁をつくる。
- ②長いもの皮をむいてすりおろし、卵、だし汁、塩を合わせて混ぜ合わせる。
- ③サラダ油をフライパン全体にいきわたらせたと、お玉で②をすくい、まるく流し入れ、中火で5分ほど焼く。
- ④裏返して、3分ほど焼く。（中火）
- ⑤器に盛りつけて、小口切りにした万能ねぎをのせ、酢しょうゆをかけて完成。

## きのこのクリームスープ

1人分およそ221kcal

### 【材料（4人分）】

- とかちマッシュ（マッシュルーム）・・・8個
- タマネギ・・・1/2個
- しめじ・・・1パック
- 固形コンソメ・・・1個
- 牛乳・・・100ml
- 生クリーム・・・100ml
- パセリのみじん切り・・・適量
- バター・・・20g
- 小麦粉・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ2
- 水・・・400ml
- 塩、こしょう・・・各少々



②



③



### 【つくり方】

- ①しめじは手でほぐし、とかちマッシュとタマネギは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れて中火で溶かし、とかちマッシュとしめじ、タマネギを焦がさないように炒める。タマネギがしんなりしてきたら小麦粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③酒を入れて溶きのばし、さらに水を少しずつ加える。固形コンソメ、しめじを加え、沸騰したら中弱火で5～8分ほど煮る。
- ④牛乳と生クリームを加えて沸騰直前まで温めたら弱火にして5分ほど煮る。やわらかなとろみが出たら、塩、こしょうで味をととのえる。器に注ぎ、好みでパセリのみじん切りを散らして完成。

## 長いもの豚バラ肉巻き

1人分およそ307kcal

### 【材料（2人分）】

- 長いも・・・100g
- 豚バラ肉・・・6～8枚
- 小麦粉・・・小さじ1/4
- 万能ねぎ・・・1/2本
- サラダ油・・・大さじ1

- みりん・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・少々



②



③



### 【つくり方】

- ①長いものを3cm程度の拍子木切りにする。
- ②豚バラ肉をバットに並べて塩とこしょうをふり、小麦粉をまぶし、豚バラ肉で長いものをしっかり巻く。（袋に豚バラ肉と塩、こしょう、小麦粉を入れて混ぜ合わせてもよい。）
- ③サラダ油をフライパン全体にいきわたらせて、巻き終わりを下にして並べ、豚バラ肉に火が通るまで焼く。（中火）
- ④豚バラ肉に少し焦げ目がついたら、■を混ぜ合わせた調味料を入れ、およそ3分煮る。（中火）
- ⑤たれが豚バラ肉に絡まって煮詰まってきたら、火を止めて盛りつけ、小口切りにした万能ねぎをのせて完成。

## きのこあんの豆腐ステーキ

1人分およそ332kcal

### 【材料（2人分）】

- 木綿豆腐・・・1丁（300g）
- 生しいたけ・・・3個
- しめじ・・・1/2パック
- 豚ひき肉・・・100g
- しょうがのみじん切り・・・1かけ
- だし汁・・・1/2カップ
- みりん・・・大さじ1と1/2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩、小麦粉・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1と1/2
- 片栗粉・・・小さじ1



③



⑤



### 【つくり方】

- ①豆腐は厚みを半分にとってペーパータオルで包み5分おき、塩を少々ふる。
- ②しいたけは軸を取り、3mmに切る。しめじは石づきを切ってほぐす。
- ③フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、豆腐に小麦粉を薄くまぶして並べ入れる。
- ④両面を2～3分ずつ焼き、焼き色が付いたら器に盛る。
- ⑤フライパンをひいて、サラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、しょうが、ひき肉を炒める。肉がバラリとしたら、しいたけ、しめじを加えて炒め、全体に油がまわったら、■の材料を入れる。煮立ったら30秒ほど煮て、片栗粉小さじ1を倍量の水で溶いて加えとろみをつける。火を止めて、豆腐にかけて完成。