



柏の地場産物を活用した 学校給食レシピ集

柏の三大野菜（かぶ・ねぎ・ほうれん草）

柏の三大フルーツ（いちご・梨・ブルーベリー）



かぶと肉団子のすまし汁

ふわふわの肉団子にかぶ等の野菜を使い作りました。人気の肉団子と野菜がたくさん食べられます。



▶材料(4人分)

■肉団子

鶏ひき肉 140g
卵 14g
しょうが 3g
長ねぎ 12g
塩 1g
こしょう 少々
ごま油 小さじ1
片栗粉 大さじ1/2

■その他

かぶ・・100g(かぶの葉もあれば使用)
にんじん 40g
大根 60g
長ねぎ 30g
だし汁 520cc
★酒 小さじ1
★醤油 小さじ1と1/2
★塩 小さじ1/2
★こしょう 少々

▶作り方

【肉団子】

- ① ひき肉に塩, こしょう, すりおろしたしょうがを入れてよく混ぜる。
- ② 卵, みじん切りにした長ねぎを加えてよく混ぜ, 片栗粉でかたさを調節する。
- ③ ごま油を混ぜて, 8個にわけて丸める。

【その他】

- ① かぶ(根), にんじん, 大根はいちょう切りにする。かぶ(葉)は1cm切りにする。長ねぎは小口ぎりにする。
- ② だし汁ににんじん, 大根を入れて煮る。
- ③ ★印の調味料の半分を入れて, 肉団子を入れて煮る。
- ④ 肉団子が煮えたら, かぶ(根)と長ねぎを入れる。
- ⑤ 残りの調味料とかぶ(葉)を加える。

かぶフライ

まわりはサクサク、中はジューシー！お好みで、仕上がりにブラックペッパーをふりかけてもおいしいです。



▶材料(4人分)

かぶ 120g(2～3個)
塩 1g
小麦粉 大さじ1
みそ 小さじ1
水 大さじ1
パン粉 30g
揚げ油 適宜

▶作り方

- ① かぶをひとくち大のくし切りに切る。
- ② 塩, 小麦粉, みそ, 水を合わせて混ぜる。
- ③ かぶに②をまぶし, さらにパン粉をつける。
- ④ 油を170～180度に熱し, かぶを入れ, きつね色になるまで揚げる。

かぶの塩スパゲティ

かぶが入った和風スパゲティです。子供から大人まで親しみのある味です。



▶材料(4人分)

スパゲティ 240g
 ベーコン 20g
 ツナ 80g
 たまねぎ 120g
 にんじん 40g
 エリンギ 40g
 かぶ(葉と根あわせて) 100g
 ほうれん草 40g
 サラダ油 大さじ1
 にんにく 1g
 白ワイン 大さじ2
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 しょうゆ 小さじ1強
 コンソメ 少々
 水 120cc
 ★片栗粉 小さじ1/2
 ★水 小さじ1

▶作り方

- ① ベーコンは千切り, たまねぎ, エリンギはスライス, にんじんは千切り, かぶ(根)は短冊切りにする。
 - ② かぶ(葉)とほうれん草は下茹でて水気を切り, 2cm切りする。
 - ③ みじん切りにしたにんにくを油で炒める。
 - ④ ③にベーコンとツナを入れて炒める。
 - ⑤ ④にたまねぎ, にんじん, エリンギを入れて炒める。途中でワインを入れる。
 - ⑥ 水を入れて煮る。途中で塩, こしょう, しょうゆ, コンソメで味つけする。
 - ⑦ かぶの根と葉, ほうれん草を加える。
 - ⑧ 茹でたスパゲティと⑦を合わせる。
- ※とろみをつけたい場合は★で水溶き片栗粉を作り⑦の前に火をとめた後に入れる

焼き鮭のねぎみそかけ

甘めのねぎみそは子どもたちに人気の味です。いつもの焼き鮭をひと手間の工夫でよりおいしく！



▶材料(4人分)

鮭 4切れ
 長ねぎ 20g
 油 小さじ1/2
 酒 小さじ1/2
 みりん 小さじ2
 みそ 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2

▶作り方

- ① 長ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて, 長ねぎを炒める。長ねぎがしんなりしたら, 調味料を入れてタレを作る。
- ③ グリルなどで鮭を焼いて, 上からタレをかける。

かぶのコロコロサラダ

一晩冷蔵庫で冷やすと味が具になじみ一段とおいしくなります。



▶材料(4人分)

かぶ …… 120g(葉もあれば使う)
 ハム …… 40g
 きゅうり …… 60g
 赤ピーマン …… 5g
 コーン缶 …… 40g
 ★オリーブ油 …… 2g
 ★サラダ油 …… 2g
 ★酢 …… 2g
 ★レモン果汁 …… 2g
 ★白ワイン …… 1g
 ★塩 …… 1g
 ★こしょう …… 少々
 ★きび砂糖 …… 2g
 ★しょうゆ …… 1g
 ★粒マスタード …… 1g
 ★たまねぎ …… 3g

▶作り方

- ① ★のたまねぎはすりおろす。かぶ(根)、きゅうり、赤ピーマンは角切りにする。かぶ(葉)は2cm切りにする。ハムは色紙切りにする。コーン缶は水をきっておく。
- ② かぶ(根と葉)、きゅうり、赤ピーマンは茹でる。
- ③ ★印の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ すべての食材と③をあわせる。

ほうれん草のごまみそあえ

常備菜にもおすすめ。いつものごまあえに「みそ」と「酢」を加えています。



▶材料(4人分)

きゅうり …… 80g
 ほうれん草 …… 80g
 にんじん …… 40g
 カットわかめ …… 2g
 ★みそ …… 小さじ1強
 ★しょうゆ …… 小さじ1/2
 ★砂糖 …… 小さじ1
 ★酢 …… 小さじ1/2
 白ごま …… 12g

▶作り方

- ① ごまはごますりでする。
- ② きゅうりは1/2にし、その後斜め切りにする。ほうれん草は下ゆでし、2cmくらいの長さに切る。にんじんは千切りにし、ゆでる。わかめは水でもどして、水を切っておく。
- ③ ★印の調味料をあわせ、タレを作る。
- ④ 野菜、タレ、白ごまをあわせる。

柏野菜の和風みそグラタン

みそを入れることでコクがアップします。また、米粉を使い、ホワイトソースいらずのお手軽グラタンです。



▶材料(4人分)

鶏もも肉(こま切れ) 80g
 酒 小さじ1
 玉ねぎ 100g
 かぶ ..120g(かぶの葉もあれば使用)
 にんじん 30g
 マッシュルーム水煮 20g
 ほうれん草 40g
 サラダ油 小さじ1
 塩 1g
 こしょう 少々
 みそ 大さじ1
 牛乳 200cc
 米粉 20g
 水 60cc
 チーズ 40g

▶作り方

- ① 鶏肉に酒をふりかける。
- ② 玉ねぎはスライス、かぶは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ かぶの葉、ほうれん草は下ゆでして、水気を絞り、ざく切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。次に玉ねぎ、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。さらに、マッシュルームも入れる。
- ⑤ ④に半量の水を入れて、食材が柔らかくなるまで煮る。食材が煮えたら、塩、こしょう、みそ、牛乳を合わせて溶いたものを加える。
- ⑥ ⑤に残りの水と米粉を合わせて溶き、加える。とろみがついたら、ほうれん草、かぶの葉を入れてさっと混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱皿に⑥を入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。
 目安 200度 15分

いちごのミルクゼリー

いちごソースとミルクゼリーの鮮やかな色合いが楽しい、2層のゼリーです。



▶材料(4人分)

■いちごソース

いちご 80g
 砂糖 大さじ1
 白ワイン 大さじ1/2

■ミルクゼリー

寒天 2.5g
 水 50cc
 砂糖 25g
 牛乳 240cc

▶作り方

【いちごソース】

- ① いちごを細かく刻む。鍋にいちごを入れ、砂糖をまぶして少し置き、水分を出す。
- ② ①に白ワインを入れて、加熱する。
- ③ 火からおろして、粗熱をとる。

【ミルクゼリー】

- ① 鍋に水と寒天を入れて混ぜ、弱火で加熱する。
- ② 寒天が完全に溶けたら、砂糖を少しずつ加える。
- ③ 牛乳を入れ、沸騰する直前に火を止める。
- ④ 容器にそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、上からいちごソースをかける。

長ねぎのコーン クリームスープ

ぜひ、冬の長ねぎで作ってください。ポイントは、長ねぎをじっくり焼いて甘みを引き出すこと。



▶材料(4人分)

たまねぎ 60g
にんじん 40g
長ねぎ 60g
コーンクリーム缶 200g
コーン缶 40g
ほうれん草 40g
鶏もも肉(こま切り) 60g
バター 6g
牛乳 140cc
豆乳 80cc
米粉 16g
塩 1g
こしょう 少々
だし汁 400cc

▶作り方

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、長ねぎは2cmのぶつ切りにする。
- ② ほうれん草は下茹でして、水気を絞り、ざく切りにする。
- ③ 長ねぎをオーブンやフライパンで素焼きする。
- ④ 米粉を牛乳で溶いて、なじませておく。
- ⑤ バターで鶏肉を炒める。次ににんじん、たまねぎを加えて炒める。野菜がしんなりしたら、だし汁を入れて煮る。
- ⑥ 食材が煮えたら、④にクリームコーンとコーンを入れる。
- ⑦ ⑥に豆乳と米粉と牛乳を合わせたものを入れる。
- ⑧ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑨ ほうれん草とねぎを入れる。

ほうれん草のパンケーキ

ほうれん草のやさしい甘さとチーズの塩気で、いくらでも食べられちゃう、朝ご飯にも最適なケーキです。



▶材料(4人分)

ホッケーキミックス 140g
牛乳 100cc
ほうれん草 40g
砂糖 30g
バター 10g
(ダイス)チーズ 16g
パルメザンチーズ 8g

▶作り方

- ① ほうれん草は下ゆでして、水気を切る。
- ② バターを溶かす。
- ③ ほうれん草と牛乳と砂糖をミキサーにかける。
- ④ ボールにホットケーキミックスと③を入れて混ぜる。さらに溶かしバターを入れて混ぜる。
- ⑤ ④にチーズを加える。
- ⑥ ⑤をカップに流し、オーブンで焼く。
目安:180度20分

ほうれん草の五目炒め

春雨が入ったチャプチェ風の炒め物です。量を増やせば、メインのおかずにもなり、野菜もたくさん食べられます。



▶材料(4人分)

■肉

豚ももこま 40g

しょうがのしぼり汁 小さじ1/2

酒 小さじ1

■その他

にんじん 20g

ほうれん草 120g

たけのこ 20g

春雨 12g

しいたけ 1枚

油 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

塩 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

酒 小さじ1

▶作り方

- ① にんじん, しいたけを千切りにする。たけのこは, 短冊切りか千切りにする。
- ② ほうれん草は, 下茹でして水気をしぼり, ざく切りにする。
- ③ 沸騰したお湯に春雨を入れて, やわらかく戻す。
- ④ 豚肉はしょうがのしぼり汁と酒で下味をつける。
- ⑤ 油で豚肉をよく炒める。
- ⑥ ⑤ににんじん, たけのこ, しいたけの順に入れ, 炒める。
- ⑦ ⑥に春雨, ほうれん草, 調味料を入れて, 炒める。

梨のパンケーキ

材料を混ぜるだけで簡単にできるケーキです。梨は加熱すると、りんごに似た味や食感に！



▶材料(4人分)

ホットケーキミックス 120g

シナモン 1g

砂糖 8g

バター 12g

ヨーグルト 40g

牛乳 60cc

梨 100g

スライスアーモンド 8g

▶作り方

- ① 梨は皮をむき, 1/8 に切る。さらに5mm位の厚さのいちよう切りにする。
- ② バターを溶かす。
- ③ ホットケーキミックス, シナモン, 砂糖を混ぜる。
- ④ ③にヨーグルト, 牛乳を加えて混ぜる。さらにバターを入れて混ぜる。
- ⑤ ④に梨を入れる。
- ⑥ ⑤をカップにし流し, アーモンドをのせてオーブンで焼く。
目安:180度25分

ブルーベリージャム

ブルーベリーの味を生かし、砂糖を控えめにしたジャムです。パンにぬっても、アイスやヨーグルトにかけても。



▶材料(5人分)

ブルーベリー(生でも冷凍でも)・・・150g
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・ 25g
レモン果汁 ・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

▶作り方

- ① 鍋にブルーベリーと砂糖を入れて混ぜ、弱火で煮る。
- ② 水分がなくなってきたら、レモン果汁を入れて、とろみがついたら、火を止める。

ブルーベリーと チョコのケーキ

材料を混ぜるだけで簡単にできるケーキです。ブルーベリーの酸味とチョコの甘さは相性抜群！



▶材料(4人分)

ホットケーキミックス ・・・・・・ 120g
ココア ・・・・・・・・・・・・・・ 8g
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・ 24g
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・ 100cc
バター ・・・・・・・・・・・・・・ 20g
チョコチップ ・・・・・・・・・・・・ 20g
ブルーベリー ・・・・・・・・・・・・ 25g

▶作り方

- ① ホットケーキミックス、ココア、砂糖を混ぜる。
 - ② ①に牛乳を加えて混ぜる。溶かしバターを入れる。
 - ③ ②にチョコチップ、ブルーベリーを入れる。
 - ④ ③をカップにし流し、オーブンで焼く。
- 目安:180度20分

かぶのフラムンジェ

かぶを蒸して、甘みを引き出したとろとろ食感のフラムンジェです。



▶材料(4人分)

粉ゼラチン ・・・・・・・・・・・・ 4～5g
お湯 ・・・・・・・・・・・・・・ 40cc
かぶ ・・・・・・・・・・・・・・ 60g
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・ 140cc
生クリーム ・・・・・・・・・・・・ 30cc
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・ 20g
バニラエッセンス ・・・・・・・・・・ 少々

▶作り方

- ①粉ゼラチンとお湯を合わせて、ふやかす。
- ②かぶは皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかく蒸す。(電子レンジでも可)
- ③牛乳、生クリーム、かぶをミキサーにかける。
- ④鍋に③と砂糖を入れ、加熱する。砂糖が溶けたら、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。バニラエッセンスを入れ、火を止める。
- ⑤容器に④をそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。