

柏市学校給食のレシピ

柏市の給食はクックパッドでも紹介しています。今回は一部の献立を紹介しします。他にもたくさんの献立が掲載されていますので是非ご覧ください。



さばのカレー焼き

<https://cookpad.com/jp/recipes/20938084>

カレーとさばは相性がよく食欲をそそる味になります。給食でも人気の献立です。

<材料> 4人分

さばの切り身(骨なし) 4切れ(1切れ60g)
しょうゆ 12g(小さじ2) すりおろしたしょうが 5g(小さじ1)
酒 6g(小さじ1強) カレー粉 2g(小さじ1)

<作り方>

- 1 しょうゆ・酒・すりおろしたしょうが・カレー粉をよく混ぜて下味を作る。
- 2 さばに下味を付ける。
- 3 皮を上にして焼く。(オーブンの場合は180度20分、魚焼き器の場合は下味がついていて焦げやすいので注意。)



<コツ・ポイント>

すりおろしたしょうがを入れると魚の臭みが軽減されます。
骨付きの切り身を使用する場合は、味がしみにくいので下味を付ける時間を長めにしてください。皮をパリッと焼くととてもおいしく仕上がります。



炒り大豆ご飯

<https://cookpad.com/jp/recipes/21668399>

かみかみ献立です。大豆のおいしさを感じる炊き込みごはんです。

<材料> 4人分

米 2合(300g) 節分用大豆 70g A 酒 小さじ1
もち米 60g にんじん 10g しょうゆ 小さじ2
だし昆布 1cm

<作り方>

- 1 にんじんはみじん切りにする。
- 2 米ともち米は合わせて、30分くらい浸水する。
- 3【水分量の目安】米は重量の1.25倍・もち米は重量の1倍
- 4 米ともち米、にんじん、節分用大豆、だし昆布を炊飯器にセットし、Aの調味料と水をいれて炊く。
- 5 炊きあがったら、だし昆布を取り除く。※取り除いた昆布をお好みで刻んで混ぜてもよい。



<コツ・ポイント>

もち米を加えると、食感がもちもちし、大豆となじみます。炒り大豆を使い、簡単に作ることができます。

きな粉大豆

<https://cookpad.com/jp/recipes/18694095>

大豆摂取のために給食に登場する昔ながらの素朴な食べ物です。作り方は簡単。

お休みの日に親子で作ってみては？

<材料> 5人分

いり大豆(節分豆) 50g 砂糖 25g
きな粉 20g+仕上げ用大さじ1 水 大さじ1

<作り方>

- 1 焦げない程度に大豆を一度から煎りする。(そのままでもいいですが、さらに歯ざわりがよくなります)
- 2 フライパンに水を入れて火にかける。砂糖を入れて沸騰させ、泡が出て少しとろみが出るまで煮詰める。
- 3 大豆を加えて全体をからめる。
- 4 大豆を混ぜながらきな粉を振り入れ、大豆がひとつずつパラパラになるまで焦げないように混ぜる。
- 5 皿に広げてさまし、粗熱が取れたら仕上げ用のきな粉をふりかける。



<コツ・ポイント>

砂糖を加えて水にとろみがでたら、大豆を一気に入れて手早くからめるように混ぜます。きな粉は茶こしなどを使ってまんべんなく振り入れるときれいに仕上がります。黒砂糖を使ったり、大豆をナッツに変えてもおいしくできます。*温かいうちはやわらかいですが、冷めるとカリカリとおいしくなります。

磯香あえ

<https://cookpad.com/jp/recipes/19469917>

のりとしょうゆの味付けで苦手な野菜も食べやすくなります。

<材料>4人分

ほうれん草 1/2袋
もやし 1/2袋
人参 1/4本
☆しょうゆ 大さじ1
☆本みりん 小さじ1
刻み海苔 大さじ3

<作り方>

- 1 ほうれん草は3cmカット、人参は千切りする。
- 2 ほうれん草、もやし、人参はそれぞれゆでて冷やす。
- 3 ☆は合わせて加熱し、冷やしておく。
- 4 野菜は水気をしぼって合わせ、たれをからめ、海苔を振りながら混ぜあわせる。

<コツ・ポイント>

のりの風味と味で、減塩にも効果的です。仕上げにしょうゆをかけるだけでも美味しくいただけます。



切干大根のサラダ

<https://cookpad.com/jp/recipes/19758668>

切干大根をさっと煮て作った和風味のサラダです。

小松菜の代わりにキャベツを使ってもおいしく仕上がります。

<材料>

切干大根(2cm幅) 20g
だし汁 30ml
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
みりん 小さじ1
塩 一つまみ
小松菜(2cm幅) 3/4束
人参(千切り) 2cm程度

【ドレッシング】
サラダ油・穀物酢 各大さじ1
しょうゆ 大さじ1強
削り節 1パック

<作り方>

- 1 切干大根はさっと洗ってから一度ゆでこぼし、だし汁～塩の調味料で煮て、あら熱をとる。
- 2 小松菜、人参をゆで、冷まして水を切る。
- 3 ドレッシングを合わせ、仕上げに削り節を混ぜ合わせて出来上がり。

<コツ・ポイント>

鉄分や食物繊維がとれ、子供たちにも人気があります。
しょうゆと削り節だけでも、和風な仕上がりでおいしくいただけます。



かみかみごぼうサラダ

<https://cookpad.com/jp/recipes/18436309>

よく噛むメニューで歯の大切さを学ぶ機会としています。

<材料>4人分

ごぼう 1/4本
キャベツ 3枚
にんじん 1/4本
もやし 1/2袋
A サラダ油 大さじ3
酢 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1と1/2
塩 少々
砂糖 ひとつまみ

<作り方>

- 1 ごぼうは洗って包丁の背で皮をそぎ、3cm程度の千切りにする。キャベツ、にんじんも千切り、もやしは洗っておく。
- 2 野菜をそれぞれ、歯ごたえが残る程度にゆでておく。
- 3 Aのドレッシングの材料をボウルに入れ、よくまぜあわせてドレッシングを作る。
- 4 野菜とドレッシングを合わせ、ごまを混ぜて仕上げる。

<コツ・ポイント>

野菜は歯ごたえが残るようにゆでます。ドレッシングは乳化するまでしっかり混ぜてください。
にんにくのすりおろしを加えてもおいしいです。

