



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

かぶのフラマンジェ

かぶを蒸して、甘みを引き出したとろとろ食感のフラマンジェです。



▶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。