作ってみませんか

おすすめ給食レシピ



令和６年７月
秩父第一中学校共同調理場発行

いよいよ夏休みが始まります。食事バランスを整えたい、副菜をもう一品足したいな…そんな時に役立つように、秩父市と近隣の北部地区で人気の給食メニューを紹介します。お家で給食の味を作ってみませんか？

《磯香あえ》 秩父市

［材料］４人分

ほうれん草	１００ｇ
もやし	１００ｇ
にんじん	２０ｇ
油揚げ	４０ｇ
しょうゆ	１０ｇ
酢	３ｇ
刻みのり	少々

［作り方］
①ほうれん草はよく洗いゆでて５cm の長さに切る。もやしもよく洗い、ゆでる。にんじんは、皮をむいて千切りにしてゆでる。
②①を水冷して、水気をしぼり、調味料と混ぜあわせる。
③最後にのりをあえて完成。

＊鉄分がたっぷりとれるさっぱりとしたあえ物です。

《茎わかめのサラダ》 長瀞町

［材料］４人分

茎わかめ	８０ｇ
きゅうり	１００ｇ
ツナ	３５ｇ
コーン	３５ｇ
しょうゆ	１０ｇ
酢	１０ｇ
三温糖	３ｇ
食塩	少々
こしょう	少々
ごま	少々

［作り方］
①調味料混ぜ合わせておく。
②茎わかめをゆでる。
③きゅうりは輪切りにする。
④①から③までの食材とごまを和えて完成

＊茎わかめの歯ごたえがくせになる一品だそうです。

《切干大根のカレーきんぴら》 美里町

［材料］４人分

サラダ油	少々
カレー粉	少々
にんにく	１かけ
豚肉	５０ｇ
にんじん	２５ｇ
切干大根	２５ｇ
糸こんにゃく	２５ｇ
砂糖	５ｇ
しょうゆ	１５ｇ
酒	少々
水	２５ｇ

［作り方］
①切干大根は水で戻し、長いようなら切る。
②フライパンに油を熱し、カレー粉を溶かす。
③にんにく、肉、にんじん（千切り）、切干大根の順に炒める。
④砂糖から水までを入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮たら完成。

＊さつま揚げや彩りとして枝豆やいんげんを入れてもおいしいそうです。

《生揚げのチャオサイ》 深谷市

［材料］４人分

サラダ油	５ｇ
しょうが	少々
豚肉	８０ｇ
酒	少々
玉葱	１２０ｇ
人参	３０ｇ
味噌	２５ｇ
しょうゆ	５ｇ
砂糖	３ｇ
酒	３ｇ
中華スープの素	３ｇ
キャベツ	１００ｇ
生揚げ	１００ｇ

［作り方］
①豚肉に酒の下味をつける。
②しょうがをみじん切り、たまねぎをスライス、にんじんを短冊切り、キャベツをざく切りにする。
③生揚げは油抜きをして短冊切りにする。
④上から順に炒めて、キャベツを上からのせ水分が出たら混ぜ合わせる。
⑤野菜に火が通ったら③を入れさっと炒め完成。

《さきいかのかみかみ金平》 神川町

［材料］４人分

にんじん	５０ｇ
きゅうり	６０ｇ
大根	２００ｇ
さきいか	２０ｇ
ごま	少々
食塩	少々
三温糖	５ｇ
酢	１５ｇ

［作り方］
①さきいかは２ｃｍくらいに手切りする。
②鍋でさきいかを乾煎りしてから、調味料をいれ煮立たせる。冷蔵庫で冷やす。
③きゅうり、だいこん、にんじんを千切りにしてゆでる。（きゅうりはゆでなくてもよい）水冷して、水気を絞る。
④②の調味料をあえて完成。

＊さきいかに味を含ませてからあえるのがポイントだそうです。

《ひじきと竹輪のサラダ》 秩父市

［材料］４人分

にんじん	４０ｇ
とうもろこし	４０ｇ
ブロッコリー	１２０ｇ
ちくわ	３０ｇ
ひじき（乾）	５ｇ
マヨネーズ	２５ｇ
しょうゆ	５ｇ
砂糖	８ｇ
酢	５ｇ
すりごま	８ｇ

［作り方］
①にんじんを千切りしてゆでる。とうもろこしとブロッコリーもゆでる。
②ひじきを水で戻しよく洗い、しょうゆで煮る。
④①、②と調味料、ごまをあえて完成。

＊とうもろこしとブロッコリーは冷凍を使います。
＊甘酢がきいていて夏でもさっぱり食べられるそうです。