

女子栄養大学・富士見市給食センター



地元野菜を
使った

共同開発メニューレシピ

女子栄養大学の学生さんと富士見市で採れる野菜を使った学校給食の新メニュー開発を行い、給食で提供したレシピを公開します。

ぜひ、ご家庭でも学校給食を再現してみてください。簡単に作れちゃいます♡

★富士見ほっこりスープ

【材料—4人分—】

- | | | | |
|---------------|-------|------------|-----|
| ・鰹だし汁 | 700ml | ・白味噌 | 30g |
| ・にんじん(いちょう切り) | 1/4 本 | ・赤味噌 | 20g |
| ・玉ねぎ(うす切り) | 1/3 こ | ・長ねぎ(小口切り) | 40g |
| ・大根(いちょう切り) | 60g | ・生姜(みじん切り) | 2g |
| ・かぶ(1.5cm 角) | 80g | | |
| ・たら(2cm 角) | 80g | | |
- (※たらは生を使う場合、湯通しして酒をふっておく)



【作り方】

- ①鰹出し汁でにんじん・玉ねぎ・大根を煮る。
- ②たら・かぶを加える。
- ③味噌を溶き入れ、味を調える。
- ④仕上げに長ねぎ・生姜を入れて出来上がり。

★小松菜とじゃこの炒め煮

【材料—4人分—】

- | | | | |
|------------------|-------|------------|---------|
| ・油 | 小さじ 1 | ・ウスターソース | 大さじ 1/2 |
| ・ちりめんじゃこ | 20g | ・うす口醤油 | 小さじ 1 |
| (※酒をふってからいりしておく) | | ・白ごま(からいり) | 小さじ 1 |
| ・小松菜(2cm カット) | 80g | | |
| ・にんじん(細めの千切り) | 20g | | |
| ・もやし | 80g | | |
- ★野菜は火の通りにくい順に入れ一つの鍋で下ゆでしておく。



【作り方】

- ①小鍋に油をあたため、じゃこを炒める。
- ②調味料を加え炒め、さらに★の野菜を加え、サッと混ぜ合わせて出来上がり。

★かぶとコーンのハーモニーライス

【材料—4人分—】

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|---------|
| ・油 | 小さじ 1 | ・みりん | 小さじ 1 |
| ・焼ちくわ(半月切り) | 1/2 本 | ・きび砂糖 | 小さじ 1/2 |
| ・コーン | 50g | ・塩 | ひとつまみ |
| ・かぶ(1.5cm 角) | 80g | ・小松菜(1cm カット) | 50g |
| ・かぶの葉(小口切り) | 適量 | ・ごはん | 茶碗 4 杯分 |
| ・鰹だし汁 | 40ml | | |



【作り方】

- ①ごはんは炊いておく。小松菜・かぶの葉は下ゆでしておく。
- ②鍋に油をあたため、焼ちくわを炒める。
- ③コーン・かぶを加え炒め、鰹だし汁を加える。
- ④調味料で味を調え、小松菜・かぶの葉をちらす。ごはんと混ぜ合わせて出来上がり。

★白菜と小松菜のごま和え

【材料—4人分—】

- | | | |
|-----------------|---------|---------------|
| ・白菜(短冊切り 2cm 巾) | 60g | } ★調味液を作っておく。 |
| ・小松菜(2cm カット) | 80g | |
| ・にんじん(細めの千切り) | 30g | |
| ・うす口醤油 | 小さじ 1 | |
| ・きび砂糖 | 小さじ 1 強 | |
| ・すりごま(からいり) | 8g | |



【作り方】

- ①野菜は下ゆでし、冷ましておく。
- ②★の調味液と混ぜ合わせて、出来上がり。

★カレーソース

【材料—4人分—】

- | | | | |
|---------------------|---------|------------|-------|
| ・ほうれん草(1cm カット) 20g | ・みりん | 小さじ 1 | |
| ・コーン | 10g | ・醤油 | 小さじ 1 |
| ・にんじん(5mm 角) | 10g | ・塩 | おこのみで |
| ・鰹だし汁 | 100ml | ・カレー粉(水溶き) | 1g |
| ・酒 | 小さじ 1 | ・片栗粉(水溶き) | 適量 |
| ・きび砂糖 | 小さじ 1/2 | | |



【作り方】

- ①ほうれん草・にんじんは下ゆでしておく。
- ②小鍋に鰹だし汁・コーン・調味料を入れ、火にかける。
- ③味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。★肉や魚にかけておいしく食べられます！

★ゲンキング☆ポタージュ

【材料—4人分—】

・ベーコン(短冊切り)	1枚	・油	大さじ1	} ルウを作る
・玉ねぎ(うす切り)	1/2こ	・バター	10g	
・かぶ(すりおろす)	80g	・小麦粉	30g	
・かぶの葉(小口切り)	60g	・牛乳	120ml	
・小松菜(1cmカット)	80g	・塩、こしょう	少々	
・鶏がらスープ	600ml	・生クリーム	80ml	

(※かぶの葉・小松菜は下ゆでしておく。)



【作り方】

- ①ベーコンをからいりし、玉ねぎを炒める。
- ②ガラスープ・かぶを加える。
- ③ルウを加え、かぶの葉・小松菜・調味料を入れ煮込む。
- ④味を調べ、生クリームを入れて出来上がり。

ルウを加える前に、
②と一緒にかぶの葉・小松菜を
ミキサーにかけると
より口当たりがよくなります。

★大根とかりかりじゃこのごはん

【材料—4人分—】

・鰹だし汁	50ml	・みりん	大さじ1
・ちりめんじゃこ	20g	・うす口醤油	大さじ1
(※酒をふってからいりしておく)		・ごま油	小さじ1
・大根(1.5cm角)	80g	・ごはん	茶碗4杯分
・大根の葉(小口切り)	適量		
・油揚げ(油抜き短冊切り)	1枚		



【作り方】

- ①※ちりめんじゃこは、フライパンでからいりしておく。
大根の葉は下ゆでしておく。
- ②小鍋に鰹だし汁を入れ、大根・油揚げを煮る。
- ③調味料を加えて煮ふくめる。
- ④味を調べ、大根の葉をちらし、ごはんと混ぜ合せて出来上がり。

★コチュダレ

【材料—4人分—】

・油	小さじ1	・鶏がらスープ	80ml
・玉ねぎ(すりおろす)	40g	・にら	
・コチュジャン	小さじ1/2		
・うす口醤油	小さじ1		



【作り方】

- ①小鍋に油をあたため、玉ねぎをよく炒める。
- ②玉ねぎの甘みが出てきたら、鶏がらスープ・調味料を加える。
- ③にらを加え味を調べて出来上がり。★肉や揚げた魚にかけておいしく食べられます！
※にらの代わりにあさつきを入れてもOK