



第41回夏休み親子料理教室



おうちで作ろう！ 学校給食おすすめレシピ



～休みの日に作ってみましょう♪～

市内の小学生親子を対象に開催している「夏休み親子料理教室」ですが、感染症予防等に配慮し、調理実習を実施せず、夏休みにご家庭で作っていただけるよう市内小中学校の児童生徒へレシピを配付いたします。

今回は、学校給食のレシピの中から、好評な麺レシピ5品を紹介しています。ご家庭の食事の一品に加えていただき、好きな給食やおいしかった給食、思い出の味などを話題にいただければ幸いです。

※学校給食では岡山県産小麦の麺(中華麺・ソフト麺)を使用していますが、2学期からは津山産小麦の麺(中華麺・ソフト麺・うどん)を使用する予定です。



※家庭で作りやすいようにアレンジしています



きつねうどん



しょうゆラーメン



ジャージャー麺



トマトソーススパゲティ



豆乳クリームスパゲティ

◆津山市ホームページにはカラーで掲載しています。ぜひご覧ください!

二次元バーコードから見てね!



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」



主催：津山市教育委員会・津山市学校給食会
共催：公益財団法人 岡山県学校給食会

安全においしく料理をするために

しっかり
守ってね!

- ◆料理をする前は、石けんで手をきれいに洗いましょう。
- ◆調理器具を使う時は、安全に気をつけて正しく使いましょう。
- ◆包丁やコンロを使う時は、けがや、やけどに注意しましょう。



きつねうどん【材料4人分】

	ゆでうどん	4玉
	すしあげ(油揚げ)	4枚
A	だし汁	150 ml
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	鶏肉(こま切れ)	120g
	にんじん	60g
	白菜	150g
	しめじ	30g
	ねぎ	30g
	★だし汁	1ℓ
B	うす口しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ2

★だし汁は顆粒和風だしなどを使用してもよいです。(調味料の量は調整してください)

1人分栄養価

エネルギー - 363kcal たんぱく質 15.7g
脂質 10.2g
食塩相当量…めん・具材 1.4g
…汁 1.7g

甘辛く煮た油揚げを
のせて、具だくさんの汁
をかけています♪



【献立例】
きつねうどん、牛乳、
たくあんあえ、おはぎ

作り方



- 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらすしあげ(熱湯をかけて油ぬきする)を入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- にんじんは短冊切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。しめじは石づきをとりほぐす。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉、にんじん、白菜、しめじを加えて煮る。
- ③が煮えたらBで味つけし、ねぎを加えてひと煮たちさせる。
- 器にめんを入れ、①をのせて④をかける。



- ・市販の味付け油揚げをのせたり、油揚げを短冊切りにして加えてもOK。
- ・野菜は、小松菜、たまねぎ、大根などの家庭にあるものを使ってみてね!
- ・暑い季節には、きゅうりや大根などをのせてめんつゆをかける「冷やしきつねうどん」もおすすめ!

だしをとってみませんか♪



だし(花かつお)のとり方

◆使う道具◆

鍋、ザル、ボウル、ペーパータオル

◆材 料◆(できあがりの量 約1.2ℓ)

水……1.3ℓ 花かつお……40g



◆作り方◆

- 鍋に水を入れ強火にかけて、沸騰させる。
- 沸騰したら花かつおを入れ、弱火で2~3分煮て火を止める。
- ペーパータオルを敷いたザルをボウルで受け、だしをこす。



しょうゆラーメン【材料4人分】

- 中華めん(生) 4玉(400g)
- 豚もも肉(こま切れ) . . . 120g
- ごま油 小さじ1
- おろししょうが 少々
- にんじん 40g
- エリンギ 40g
- キャベツ 140g
- ねぎ 40g
- 水 1ℓ
- 顆粒中華だし 大さじ1
- A [うす口しょうゆ 大さじ2
- [塩・こしょう 少々



1人分栄養価

エネルギー - 354kcal たんぱく質 16.7g
 脂質 6.7g
 食塩相当量…めん・具材 0.4g
 … 汁 2.6g

ジャージャー麺【材料4人分】

- 中華めん(生) 4玉(400g)
- 豚ひき肉 160g
- たまねぎ 1個(200g)
- にんじん 60g
- たけのこ(水煮) 40g
- しいたけ 30g
- にら 20g
- サラダ油 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- おろししょうが 少々
- 水 180ml
- A [みそ 大さじ1と1/2
- [砂糖 小さじ1
- [しょうゆ 大さじ1
- [みりん 小さじ1
- [豆板醤 少々
- B [かたくり粉 小さじ2
- [水 小さじ2



1人分栄養価

エネルギー - 403kcal たんぱく質 19.0g
 脂質 8.5g 食塩相当量 1.9g

給食の人気メニューを
ご家庭で! 具たくさんに
しています。

作り方



- ①にんじん、エリンギ、キャベツは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、しょうがを炒める。火が通ったらにんじん、エリンギ、キャベツを加えてさらに炒める。
- ③②に水と顆粒中華だしを加えて煮る。
- ④③が煮えたら A で味つけし、ねぎを加えてひと煮たちさせる。
- ⑤器に、表示どおりにゆでためんを入れ④をかける。

- ・焼豚や好みの野菜(もやし、チンゲン菜、小松菜、たまねぎ)、カットわかめなどを加えてもOK。
- ・塩味やみそ味にアレンジしてみましょう。



肉みそを中華めんの
上のにせた一品です♪

作り方



- ①たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけはみじん切りにする。
- ②にらは1cmの長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒め、火が通ったら①を加えて炒める。
- ④③に水、Aを加え、中火で約5分煮る。
- ⑤④に②を加え、ひと煮たちしたら水で溶いたBでとろみをつける。
- ⑥器に、表示どおりにゆでためんを入れ⑤をかける。

- ・トマトやきゅうりなど季節の野菜を添えると彩りが良くなります。
- ・肉みそはうどん・そうめん・ごはんにものせてもおおいしく食べられます。
- ・辛さは控えめにしていますのでお好みで調整してください。



【献立例】
しょうゆラーメン、牛乳、中華あえ




【献立例】
ジャージャー麺、牛乳、茎わかめのあえ物

トマトソーススパゲティ【材料4人分】

☀️
暑い夏でもおいしく
食べられます！



- スパゲティ(乾) . . . 400g
- 鶏肉(こま切れ) . . . 80g 
- ベーコン 40g
- にんじん 40g
- たまねぎ 1個(200g)
- エリンギ 20g
- さやいんげん 40g
- おろしにんにく . . . 少々
- サラダ油 小さじ1
- A [トマト水煮缶 . . . 200g
- トマトケチャップ . 大さじ3
- ウスターソース . . 小さじ1
- コンソメ(顆粒) . . 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩・こしょう . . . 少々

作り方



【献立例】
トマトソーススパゲティ、牛乳、カラフルこんにゃくサラダ

- ①ベーコンは短冊切りにする。
- ②にんじん、エリンギは短冊切り、たまねぎはうす切り、さやいんげんは1cmの長さに切る。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら鶏肉と①を炒め、色が変わったら②を加えてしんなりするまで炒める。
- ④Aを加えてふたをし、弱火でとろみがつくまで煮る。
- ⑤スパゲティを表示どおりにゆでる。
- ⑥器に⑤を入れ、④をかける。



1人分栄養価

エネルギー - 487kcal たんぱく質 18.9g
脂質 9.0g 食塩相当量 1.8g

・トマトが苦手な人も加熱すると食べやすくなります。
旬の生のトマトを使ってもよいです。
・ナスやズッキーニなどを加えてもOK。

豆乳クリームスパゲティ【材料4人分】

☀️
あっさり食べやすい
味つけです！



- スパゲティ(乾) . . . 400g
- 鶏肉(こま切れ) . . . 120g
- たまねぎ 1個(200g)
- にんじん 60g
- しめじ 40g 
- ブロッコリー 60g
- サラダ油 小さじ1
- 水 200ml
- コンソメ(顆粒) . . . 大さじ1
- ★ [米粉 大さじ2
- 水 大さじ4
- 豆乳 120ml
- 塩・こしょう . . . 少々

作り方



【献立例】
豆乳クリームスパゲティ、牛乳、キャベツサラダ

- ①たまねぎはうす切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきをとりほぐす。
- ②ブロッコリーは小房にわけ、さっとゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら①を加えてしんなりするまで炒める。
- ④③に水、コンソメを入れて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤②を入れて弱火にし、水で溶いた米粉を加え、かき混ぜながら加熱する。
- ⑥とろみがついたら塩・こしょうで味を整え、最後に豆乳を加える。
- ⑦スパゲティを表示どおりにゆでる。
- ⑧皿に⑦を入れ、⑥をかける。



★ 米粉の代わりに「かたくり粉…小さじ2、水…小さじ2」を使ってもよいです。

1人分栄養価

エネルギー - 487kcal たんぱく質 21.0g
脂質 8.5g 食塩相当量 1.3g

・枝豆、アスパラガス、ほうれん草等を加えてもOK。
・鶏肉の代わりにウインナー、ツナ缶など家庭にあるものを使ってみてね！
・豆乳の代わりに牛乳でも作れます。