



第40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♪～

毎年、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していいただければ幸いです。

メニュー



スパゲティのカレーあんかけ



魚のオーロラソースかけ



牛肉のしぐれ煮



バンサンスー



じゃがいものみそ汁

◆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。



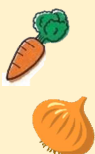
子どもたちに人気の
めん料理！



主 食 スパゲティのカレーあんかけ

材料（4人分）

スパゲティ（乾）・・・ 400 g
牛豚合びき肉・・・ 120 g
たまねぎ・・・ 200 g
にんじん・・・ 40 g
サラダ油・・・ 小さじ 1/2
グリーンピース・・・ 20 g
水・・・ 800ml



A [カレールウ・・・ 60 g
ウスターソース・・・ 小さじ 2
トマトケチャップ・・・ 小さじ 2
塩・・・ 少々
こしょう・・・ 少々
B [かたくり粉・・・ 大さじ 1 と 1/3
水・・・ 大さじ 1 と 1/3



作り方

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②深めのフライパンにサラダ油を熱し、中火で牛豚合びき肉と①を炒め、水を加えて煮る。
沸騰したら弱火～中火にする。
- ③材料が柔らかくなったらAを加え、ふたをして少しとろみがつくまで弱火で煮る。
(時々かき混ぜながら約 15 分)
- ④スパゲティをゆでる。
- ⑤③にグリーンピースを加え、塩・こしょうで味を調え、水溶きかたくり粉(B)でとろみをつける。



・カレー味のスパゲティを夏休みのお昼ごはん
に作ってみましょう。

1 人分栄養価

エネルギー 528kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.7 g
カルシウム 48 mg 食物繊維 7.8 g 食塩相当量 2.0 g

魚をおいしく！

主 菜 魚のオーロラソースかけ

材料（4人分）

魚の切り身・・・ 30g×8切れ
小麦粉・・・ 大さじ1と1/2
サラダ油・・・ 大さじ1
A トマトケチャップ・・・ 大さじ1
マヨネーズ・・・ 大さじ1
ウスターソース・・・ 小さじ1
砂糖・・・ 小さじ1/2



作り方

- ①ナイロン袋に小麦粉を入れてから魚を入れてふり、小麦粉をつける。
- ②フライパンに油をしき、表になる面を下にして焼く。片面が焼けたら裏返し、弱火にし、ふたをして中心まで焼く。
- ③A を混ぜてオーロラソースを作る。
- ④②を皿に盛り、③のソースをかける。
- ⑤好みの野菜をそえる。



- ・好みの魚(あじ、白身魚、さけなど)でお試ください。
- ・魚の苦手な人も食べやすいようにオーロラソースをかけました。鶏肉にも合います。砂糖の量は好みで調整してください。

1人分栄養価

エネルギー 133kcal たんぱく質 10.4g 脂質 7.3g
カルシウム 42mg 食物繊維 0.2g 食塩相当量 0.5g

主 菜 牛肉のしぐれ煮

材料（4人分）

牛こま切れ肉・・・ 120g
サラダ油・・・ 小さじ1
しょうが・・・ 4g
ごぼう・・・ 80g
糸こんにゃく・・・ 60g
A 水・・・ 60ml
酒・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・ 大さじ1と1/2
砂糖・・・ 大さじ1



食欲がない時も
食べやすい一品

作り方

- ①しょうがはせん切りにする。
- ②ごぼうはさがきにし、水にさらして水けをきる。
- ③糸こんにゃくは3cm程度に切り、下ゆでする。
- ④フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、色が変わったなら①②③を加えてさらに炒める。
- ⑤④にAを加え、煮汁がなくなるまで煮る。



- ・しょうがの風味がきいた甘辛い味付けです。
- ・豚こま切れ肉でもお試しください。ごはんのせて丼にしてもOK。
- ・さがきごぼう(水煮)を使用してもよいです。

1人分栄養価

エネルギー 106kcal たんぱく質 5.8g 脂質 6.4g
カルシウム 24mg 食物繊維 1.6g 食塩相当量 1.0g

野菜をおいしく!

副菜 バンサンスー

材料 (4人分)

キャベツ	100 g
きゅうり	80 g
ハム	40 g
春雨	15 g
A しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- ①キャベツ、きゅうり、ハムはせん切りにする。
- ②キャベツと春雨はそれぞれゆで、水で冷やしてから水気をきる。春雨は5 cmに切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、②、きゅうり、ハムを加えて和える。

- ・つるつるとした春雨の食感で、野菜がおいしく食べられます。
- ・もやし、にんじん、だいこん、小松菜など野菜はご家庭にあるものでOK。
- ・ハムのかわりに、かにかまぼこでもOK。
- ・錦糸卵を加えると彩りがよくなります。

1人分栄養価

エネルギー 57kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 2.4 g
カルシウム 19 mg 食物繊維 0.7 g 食塩相当量 0.7 g

具だくさんのみそ汁を
朝食に!

汁物 ジャがいものみそ汁

材料(4人分)

じゃがいも	80 g
油揚げ	20 g
しめじ	40 g
カットわかめ(乾)	2 g
ねぎ	20 g
だし汁	600ml
みそ	大さじ1と1/2



作り方

- ①じゃがいもは8mm厚さの半月切りにする。
- ②油揚げは短冊切り、しめじは石づきをとりほぐす。ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁にじゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④油揚げ、しめじを加えてさらに煮て、みそを入れ、最後にわかめ、ねぎを入れてさっと煮る。

- ・野菜をしっかり入れると、副菜を兼ねた一品になります。
- ・旬の食材で作ってみましょう。

1人分栄養価

エネルギー 42kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 1.5 g
カルシウム 27 mg 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 0.9 g