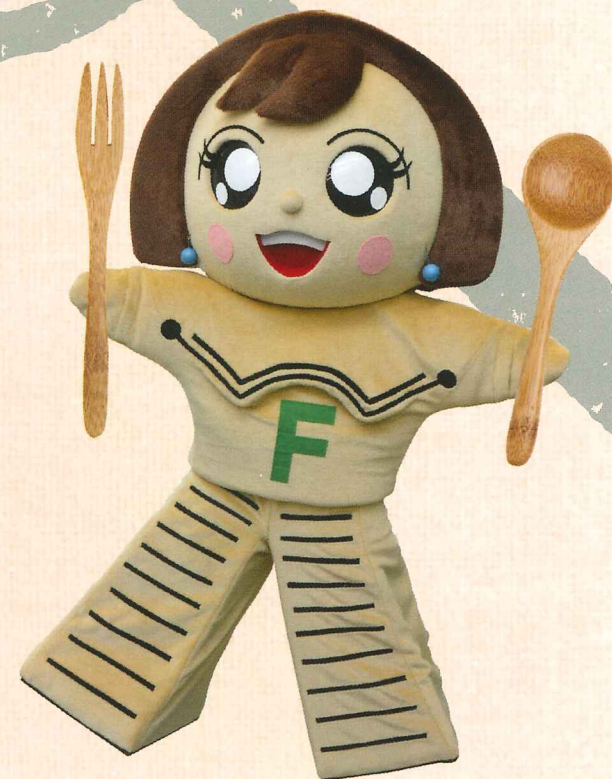


舟形町の学校給食
シェフのレシピ⑦
Chef's Recipe ⑦
2024-03

発行／2024年3月
舟形町教育委員会



舟形町の学校給食
シェフのレシピ⑦
Chef's Recipe ⑦
2024-03



CONTENTS

1. マッシュルーム入りハンバーグ
トマトクリームソース
人参入りバターライスとブロッコリー添え
2. 鴨肉と豚肉のハンバーグ
ごぼう入りたっぷりきのこソース
3. キッシュ
4. 春巻き
5. ジャージャー麺
6. クラゲの和え物
7. 古代米とさつまいもの炊込みご飯
8. 海藻のマリネサラダ
9. 大豆ミート入り根菜のけんちん汁風



1 マッシュルーム入りハンバーグ トマトクリームソース 人参入りバターライスとブロッコリー添え



材 料
(5人分)

◎ハンバーグ
牛豚合挽き肉 ……………500g
玉ねぎ……………中1ヶ
卵……………1ヶ
ケチャップ……………35g
パン粉……………35g
塩・黒こしょう・ナツメグ
マッシュルーム ……………150g
無塩バター……………15g
◎トマトソース
トマトソース(市販) 500ml
野菜ジュース ……………500ml
白ワイン……………100cc
生クリーム……………100cc
塩・こしょう
◎人参入りバターライス
米(かために炊く)…………2~4合
人参……………中1/2本
無塩バター……………40g
塩・こしょう……………適量
◎ブロッコリー



マッシュルーム、米
人参

作り方

- ◎ハンバーグ
- 1 玉ねぎはみじん切りにしサラダ油で透き通るまで炒め冷やす。
 - 2 肉に塩こしょう、ナツメグを加え、よくこねる。
 - 3 ここに卵、ケチャップ、パン粉を加え、更によくこねる。
 - 4 マッシュルームは4つに切りバターで炒め、ざるにとる。
※出てきた汁はソースに使う。
 - 5 冷やしたマッシュルームを3に加える。
 - 6 150gに成形しサラダ油をひいたフライパンで両面に焼き色をつける。
 - 7 深めのバットに移す。
- ◎トマトソース
- 1 ハンバーグを焼いたフライパンに白ワインを加えアルコールをとばす。半分まで煮詰める。
 - 2 野菜ジュース、トマトソース、※のソースを加え、一度沸騰させ味を整える(うす味に)。
 - 3 ハンバーグの上からソースをかける。
 - 4 オーブンで火を通す。(竹串を刺して汁がすき通ったらOK)
 - 5 仕上げに生クリームを流し、味を整える。
- ◎バターライス
- 1 人参はみじん切りにし、バター15gと少量の水、塩で蒸し煮にし、水分をとばす。
 - 2 かために炊いたごはんに1の人参とバター(残り)を加え合わせ、塩こしょうで味を整える。
- ◎ブロッコリー
- 1 食べやすい大きさにカットして塩ゆでする。
- 皿にハンバーグ、バターライス、ブロッコリーを盛り付け、ハンバーグの上からソースを流す。

2 鴨肉と豚肉のハンバーグ ごぼう入りたっぷりきのこソース



材料
(5人分)

◎ハンバーグ
鴨と豚の合挽き
(牛豚合挽きでもOK) … 500g
玉ねぎ … 中1ヶ
卵 … 1ヶ
ケチャップ … 35g
パン粉 … 35g
塩・黒こしょう・ナツメグ
長ネギ … 1本半
(青い部分も少し入れる)
◎ごぼう入りたっぷりきのこソース
(※きのこはあるものでよい)
ごぼう(中太) … 1本
マッシュルーム … 1/2パック
しいたけ … 1/2パック
しめじ … 1/2パック
舞茸 … 1/2パック
玉ねぎ … 中1ヶ
赤ワイン(辛口) … 100cc
デミグラス(市販品) … 350g
無塩バター … 50g
塩・こしょう … 適量
◎じゃがいものクリーム煮
じゃがいも … 350g
玉ねぎ … 中1/2ヶ
無塩バター … 25g
生クリーム … 100cc
ナツメグ … 適量

舟形産食材の使用例

マッシュルーム

作り方

◎ハンバーグ

- 1 玉ねぎはみじん切りにしサラダ油で透き通るまで炒め冷やす。
- 2 肉に塩こしょう、ナツメグを加え、よくこねる。
- 3 刻んだネギを加える。
- 4 形を整えサラダ油をひいたフライパンで両面に焼き色をつけオーブンプレートに移す。
- 5 オーブンで火を通す。

◎ごぼう入りきのこたっぷりソース

- 1 ごぼうは水洗いし、少し厚めの斜め切りにし、水にさっとさらしザルで水分を切る。
- 2 鍋にバター15gをとかし、ごぼうとスライスした玉ねぎを入れよく炒める。
- 3 赤ワインを加え、アルコールをとばし1/3量になるまで煮詰める。

- 4 デミグラスソースを加え、煮込む。
- 5 きのこは各々適当な大きさに切る。
- 6 フライパンに残りのバターとサラダ油を溶かし、きのこを炒める。塩こしょうをする。
- 7 ザルにあける。出てきた汁をソースに加える。
- 8 ソースが仕上がったら最後にきのこを加え、味を整える。
※白ごはんと相性バッチリ

◎じゃがいもクリーム煮

- 1 じゃがいもは角切りにし、塩を入れずに茹でる。
- 2 玉ねぎを薄切りにしてバターで炒め、1と合わせる。
- 3 生クリーム、ナツメグと混ぜ、塩こしょうで味を整える。

3 キッシュ



舟形産食材の使用例

マッシュルーム

材料
(5人分)

◎アパレイユ

全卵 … 1/2ヶ
卵黄 … 1/2ヶ
生クリーム … 62.5cc
牛乳 … 62.5cc
塩こしょう … 少々
ナツメグ … 少々

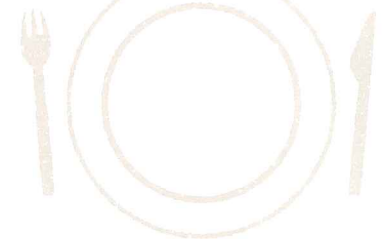
チーズ(ピザ用) … お好みの量
キッシュ生地(市販)

◎具材

- ・ほうれん草(塩ゆでて水気をしぼり、食べやすい大きさに切る)
- ・玉ねぎ(薄切り)、ベーコン、マッシュルームなどお好みの具材(バターで炒めておく)

作り方

- 1 アパレイユの全ての材料をボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
- 2 具材を生地の上に載せ、チーズを乗せる。
- 3 アパレイユを流し込む。
- 4 オーブンで焼く。ゆらしてみて、少しゆれる位まで焼けたら完成。



4 春巻き



舟形産食材の使用例

長ネギ、人参

材料 (5人分)

春巻きの皮……………5枚
豚バラスライス……………60g
長ネギ……………1/8本
春雨(乾燥)……………8g
ごま油……………大さじ1/2
鶏ガラスープ……………120cc
片栗粉……………適量
油……………適量
カレー粉(少々水で溶く)

材料A

人参……………20g
たけのこ水煮……………20g
生しいたけ……………14g
キャベツ……………30g

材料C (のり)

小麦粉、水 適量

調味料B

醤油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1/4
オイスターソース……………大さじ1/2

作り方

- 1 豚バラスライス、長ネギ、Aの材料を5cmの長さの千切りにする。
- 2 春雨をもどし、5cmの長さに切る。
- 3 フライパンに油をひき、豚バラを炒め火が通ったら1のAの材料を入れ炒める。
- 4 3に鶏ガラスープを入れ、Bの調味料とカレー粉を入れて味が整ったら片栗粉でとろみをつけ最後にごま油を入れて、バットに流し長ネギをちらして冷ます。
- 5 春巻きの皮に具を乗せて巻き、Cののりでとめ、油で揚げる。

5 ジャージャー麺



舟形産食材の使用例

長ネギ、きゅうり

材料 (5人分)

中華麺……………5玉
豚挽肉……………220g
きゅうり……………2本
長ネギ……………1/2本
油……………大さじ1
◎材料A
しいたけ……………100g
たけのこ水煮……………200g
玉ねぎ……………1/4個
◎調味料
醤油……………大さじ4
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
ごま油……………大さじ2
鶏ガラスープ……………600cc
にんにく(すりおろし)……………大さじ1
テンメンジャン……………大さじ4
トウバンジャン……………大さじ1
水溶き片栗粉……………適量

作り方

- 1 Aの材料を粗目のみじん切りにしてバットに入れておく。きゅうり、長ネギも同様に粗目のみじん切りにして、それぞれに分けておく。
- 2 豚挽肉を油でよく炒めボールに移す。
- 3 フライパンを洗わず残った油でにんにく、トウバンジャンを炒め、香りがたったら1で刻んだAの材料と2の挽肉、醤油、砂糖、酒、鶏ガラスープ、テンメンジャン、トウバンジャンを同時に入れる。
- 4 味が整ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。最後にごま油と長ネギのみじん切りを入れる。
- 5 麺を茹で、水で締めてから器に盛り具をかけみじん切りのきゅうりをパラパラとかける。(千切りにして添えてもOK)

6 クラゲの和え物



舟形産食材の使用例

アスパラガス

材料 (5人分)

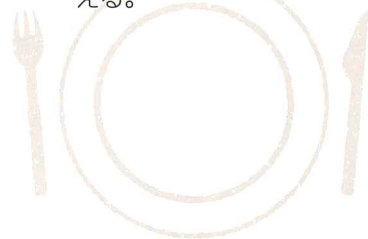
味付けクラゲ……………150g
ロースハム……………5枚
アスパラガス……………2本

調味料

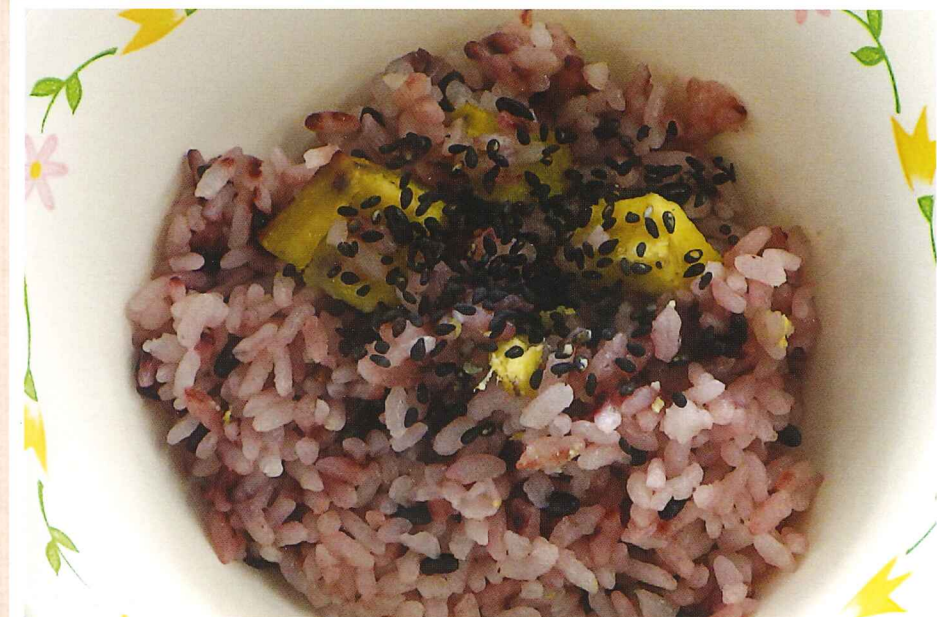
醤油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
酢……………大さじ1
ゴマ油……………小さじ1/2

作り方

- 1 クラゲを水洗いしてザルで水気を切る。
- 2 ロースハムを千切りにする。
- 3 アスパラガスは茹でて食べやすい大きさに切る。
- 4 ボールに全ての調味料を入れて混ぜる。
- 5 1～3を4の調味料に入れて和える。



7 古代米とさつまいもの炊込みご飯



舟形産食材の使用例

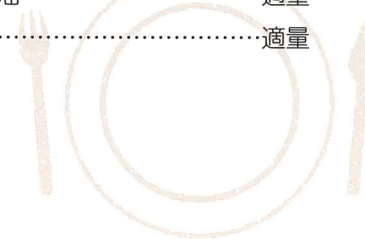
米、古代米、もち米、さつまいも

材料 (5人分)

米……………1.5合(225g)
古代米……………15g
もち米……………10g
さつまいも……………25g
水……………290cc～300cc
塩……………適量
酒……………適量
薄口醤油……………適量
黒ごま……………適量

作り方

- 1 米、古代米、もち米は別々に洗米して吸水させておく。(古代米ともち米は前日から一晩吸水)
- 2 さつまいもを綺麗に洗い、皮つきのまま食べやすい大きさのさいの目にカットして水にさらす。
- 3 米の水を切り、炊飯水分量に酒、塩を加え味を整えたら香りに薄口醤油を少々入れる。
- 4 さいの目にカットした芋を入れ炊飯する。
- 5 じゅうぶん蒸らし終え飯椀に盛り付けたら、好みで塩、黒ごまを振りかける。



8 海藻のマリネサラダ



舟形産食材の使用例

トマト、大根、人参

材料 (5人分)

トマト……………1.5個
大根……………1/6本
海藻サラダミックス……………25g
玉ねぎ……………1/2個
人参……………1/4本
水菜……………1/2束
ブロッコリー……………1/4個

〈マリネ液用〉

玉ねぎ……………1/4個
濃口醤油……………30cc
オリーブオイル……………40cc
酢……………15cc
みりん……………15cc
人参……………30g
レモン汁……………5cc
砂糖……………少々
(好みでマジックソルト等を加えても可)

作り方

- 1 大根は皮を剥き縦切りにし冷水でシャキッとさせておく。水菜も同様に冷水にさらす。
 - 2 玉ねぎは半分薄くスライスして塩もみしておく。
 - 3 海藻は水で5～6分ほど戻し綺麗に洗っておく。トマトは皮を剥き乱切り(さいの目)にする。
 - 4 ブロッコリーは房に切り分け塩ゆでする。
- 〈マリネ液〉
- 1 玉ねぎを乱切りして、鍋で炒め火を入れる。冷めたらマリネ液用の材料すべてをミキサーにかける。
- 水気を切り材料を合わせマリネ液と混ぜる。

9 大豆ミート入り根菜のけんちん汁風



舟形産食材の使用例

大根、人参、ねぎ

材料 (5人分)

大根……………1/8本
人参……………1/6本
ごぼう……………1/8本
玉ねぎ……………1/2個
ねぎ……………1/2本
厚揚げ豆腐……………1枚
大豆ミート(ミンチタイプ)……………40g
顆粒だし……………適量
味噌……………適量
醤油……………適量
酒……………適量
サラダ油……………適量

作り方

- 1 大豆ミートをぬるま湯、又は湯で戻しておく。
- 2 根菜類の皮を剥き、適当な大きさに乱切りする。
- 3 鍋に大豆ミートとサラダ油を入れ炒める。
- 4 根菜を入れさらに炒める。
- 5 水と顆粒だしを加え柔らかくなるまで煮込む。
- 6 味噌で味を整え厚揚げを入れる。小口に切った長ねぎをのせる。