

学校給食レシピ集



R6.4.10 四万十の日献立

ごはん 牛乳
四万十牛コロッケ
春キャベツのぶしゅかん和え
すりみ汁
しまんとう(米粉の黒糖かりんとう)

スクールミールひがしやま
スクールミールなかむらみなみ
スクールミールぐどう
スクールミールにしとき

学校給食レシピ集

～ もくじ ～

〈お弁当づくり！〉

5つのポイント〉

〈日本の行事食〉

〈食べ物の旬〉

〈主食〉

基本の“ごはん”
給食のカレー
キムチチャーハン
炊き込みごはん
ビビンバ
チキンライス
キーマカレー
ニラそばろ丼
親子丼

〈主菜〉

ハンバーグ(チーズハンバーグ)
さばのみそ煮
からあげ・和風からあげ
照り焼きチキン
揚げ豆腐
ちくわの磯辺あげ
しいらの黄金あげ
きびなごのゆずフライ
ぶた肉のかりんあげ
チリコンカン
高野豆腐のヘルシーからあげ
春巻き
コロッケ
高野豆腐の卵とじ
マーボー豆腐
トンカツのあまだれがけ
かつおと大豆の揚げ煮

〈副菜〉

さといものにももの
ポトフ
肉じゃが
クラムチャウダー
キャベツのぶしゅかんあえ
かみかみあえ
りっちゃんの元気サラダ
ポテトサラダ
海そうサラダ
干し大根とひじきのサラダ
ピーマンのごまあえ
ばんさんすう
きゅうりのすのもの

〈汁物〉

ふのすまし汁
みそ汁
野菜スープ
ミネストローネ
和風ミネストローネ
卵スープ
コーンスープ

〈もう1品の料理〉

かりぼり大豆・チョコッフィー
じゃこアーモンド
カルピスかん
大学いも・キャラメル・ト

〈郷土料理〉

あおさのてんぷら
いたどりの炒め物
かつおめし
ぐる煮

○ 作り方

- ①米はきれいな水でやさしくまぜるように洗う。
白い水のにごりが少しうすくなったら水気を切る。
- ②米の重さの1.5倍の水につけ、30分以上おいて吸水させる。
- ③ごはんを炊く。

☆ポイント☆

- *きれいな水で、やさしくサッと洗いましょう。
（洗いすぎるとおいしさも栄養も逃げるよ！）
- *炊きあがってからも十分に
蒸らしましょう。
- *混ぜるときはさっくりと。

A white ceramic bowl with a blue floral pattern around the rim, filled with a thick, brown vegetable soup. Visible ingredients include sliced carrots, green beans, and potato chunks.

○作り方

- ①米を洗い、分量の水で米を炊く。
- ②じゃがいもは角切り、たまねぎは1/4に切って1cm幅に切り、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
- ③鍋を熱して油をしき、豚肉を炒める。次に、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、ある程度炒めたら水を加えて煮る。
- ④野菜に火が通ったら火を止めてカレールウ、スキムミルク、チーズを入れて混ぜる。
- ⑤ルウが溶けたら、火をつけて残りの調味料とグリーンピースを加えて、少し煮る。

☆ポイント☆

給食では2種類のカレールーをまぜて作っています。
赤ワインやさとうなど、ほんの少しのかくし味です☆

キムチチャーハン



材 料	分 量 [2合分]
米	2合
水	480ml
豚肉 (スライス)	70g
酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1
にんじん	1/3本
ピーマン	1/2個
キムチ	60g
塩	少し
しょうゆ	小さじ1と1/2
ごま	8g

○ 作り方

- ①米を洗い、分量の水で米を炊く。
- ②にんじん、ピーマンは洗ってみじん切り、キムチも大きめのみじん切りにする。豚肉は2cmに切る。
- ③フライパンを熱し、サラダ油をしいて豚肉・酒を入れ、炒める。
- ④にんじん、ピーマン、キムチの順に加え、火が通ったら塩、しょうゆ、ごまを加えて味をなじませ、火を止める。
- ⑤炊きあがったご飯と④を混ぜてできあがり♪

☆ポイント☆

- *給食では甘口のキムチを使いますが、お好みに合わせて辛さを調節してみてください。
- *麦ごはんでもおいしいです。



炊きこみごはん



材 料	分 量 [2合分]
米	2合
水	470ml
さとう	大さじ1と小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ (こいくち)	大さじ1と小さじ1
しょうゆ (うすくち)	大さじ1と小さじ1
鶏肉 (もも)	70g
にんじん	1/4本
ごぼう	1本
干しいたけ	3個
油あげ	1枚
ねぎ	3本

○ 作り方

- ①米は洗って分量の水につけておく。
酒、しょうゆ、さとうを入れて軽く混ぜる。
- ②鶏肉はこま切れ、にんじんと油あげは小さく短冊切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
- ③干しいたけはぬるま湯でもどして小さく短冊に切る。
- ④①の米の上に鶏肉と他の具材をのせ、ご飯を炊く。
炊きあがったら軽く混ぜてできあがり♪

給食では...

- *給食では、調味料を約半分にして具材だけを煮て、炊きあがった味付きごはんにまぜています。

ビビンバ

材 料	分 量 [2合分]
米	2合
水	480ml
牛肉(こま切れ)	100g
ほうれん草	一束
もやし	50g
にんじん	1/5本
ぜんまい(水煮)	30g
しいたけ	1個
コーン	20g
にんにく(すりおろし)	少し(1g)
ごま油	少し
酒	小さじ1/2
水	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2

○ 作り方

- ①米を洗い、分量の水で米を炊く。
- ②にんじんは短冊切りにし、しいたけはうすくスライスする。
- ③沸とうした湯でほうれん草をサッとゆで、水にあげて軽くしぼり、3cmに切る。
- ④もやしとぜんまい、コーンも沸とうした湯でゆでる。
- ⑤鍋を熱してごま油をしき、牛肉、にんにく、酒を入れて炒める。にんじん、しいたけも順に入れて炒め、調味料で味をつける。
- ⑥③と④も加え、味がからむように軽く混ぜる。
- ⑦炊き上がったご飯に具材をのせて、できあがり♪

☆ポイント☆

*給食では全ての材料を混ぜますが、本当はそれぞれの具に少しずつ味をつけてごはんの上に盛り付け、混ぜながら食べます。



チキンライス

材 料	分 量 [2合分]
米	2合
水	480ml
とり肉	150g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/2本
ピーマン	1粉
トマトケチャップ	大さじ6
塩	少し(1g)
こしょう	少し
ウスターソース	小さじ1/2
油	大さじ1

○ 作り方

- ①米を洗い、分量の水で炊く。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ③とり肉はちいさく角切りにする。
- ④フライパンを熱し、油をしいてとり肉を炒める。にんじん、たまねぎ、ピーマンの順に炒め、塩、こしょうを少しふる。
- ⑤ケチャップ、ウスターソースを加えてよく混ぜる。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤の具材をムラなく混ぜてできあがり♪

うす焼きたまごでくるめば、オムライスのできあがり♪



キーマカレー



材 料	分量 [2合分]
米	2合
水	480ml
牛ミンチ	60g
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	小1個
にんじん	小1本
ピーマン	2個
しめじ	1/4パック
トマト	大1/4個
グリーンピース	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
赤ワイン	小さじ1
カレーパウダー	少々
カレールウ	40g程度
トマトケチャップ	大さじ1弱
ウスターソース	大さじ2/3
デミグラスソース	大さじ1弱
水	40ml

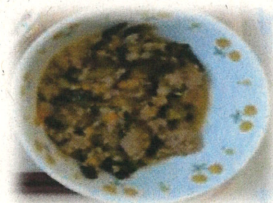
○ 作り方

- ①米を洗い、分量の水で米を炊く。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、しめじをあらみじんに切りそろえる。
- ③鍋を熱してサラダ油をしき、ミンチ肉、にんにく、赤ワイン、カレーパウダーを加えて、よく炒める。
- ④肉の色が変わったら、①の食材とグリーンピースを加え玉ねぎがしんなりしたら水を加え、ふたをして煮込む。
- ⑤野菜に火が通ったら、デミグラスソース、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて味をととのえる。
- ⑥グリーンピースを加えて火が通ったらできあがりです。

☆ポイント☆

粗みじんにきりそろえると煮込まなくても火が通りやすいので、煮込む時間がたりない時はおすすめです。苦手な野菜やきのこも細かくすることで食べやすくなります。

ニラそばろ丼



材 料	分量 [2合分]
米	2合
水	480ml
豚ミンチ	240g
サラダ油	少々
しょうが	5g
ニラ	1束
にんじん	1/2本程度
酒	小さじ1
A	みりん 大さじ1/2
	砂糖 大さじ1
	濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
	オイスターソース 小さじ1

○ 作り方

- ①米を洗い、分量の水で米を炊く。
- ②しょうがはすりおろし、(市販のチューブでOK)、ニラは2センチ幅程度に切り、にんじんはみじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき、豚ミンチとしょうがを炒め、酒をふる。
- ④肉の色が変わったらにんじんを加えてよく炒める。
- ⑤全体にしんなりとしたら、Aの調味料を加えてよくなじませる。
- ⑥にらを加えてひと混ぜする。
- ⑦炊き上がったごはんの上にのせる。

☆ポイント☆

ニラの歯ごたえを残したい時は、火加減に注意して炒め過ぎないようにしましょう。

親子丼



ほかほかごはんにかけていただきます。

材 料	分 量 [4人分]
米	2合
水	480ml
とり肉（もも肉）	150g
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
干しいたけ	2枚
卵	3個
ねぎ	4本
水	250ml
削り節	1g
さとう	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1
こい口しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2

○ 作り方

- ①米を洗い、分量の水で米を炊く。
- ②干しいたけは、水につけて15分くらい置き、もどしておく。もどした水は、だしが出ているので、とっておく。
- ③たまねぎ・しいたけを薄切りに、にんじんは短冊切りに、ねぎは小口切りにする。
- ④【かつおだしをとる】鍋に水を入れ火にかけて沸とうしたら削り節を入れて、1分煮出し、火を止める。ざるにキッチンペーパーをしき、ボールの上に置いておく。だし汁を流し入れて、削り節をこす。だし汁を鍋にもどす。
- ⑤だし汁で、とり肉、にんじん、しいたけ、玉ねぎを煮る。しいたけのもどし汁も入れる。調味料を入れ、さらに煮る。
- ⑥卵をボールに割、軽く(2～3回)かきまぜる。
- ⑦具材に火が通ったら卵を少しずつ流し入れ、ほどよく固まったら、ねぎを散らし、火をとめて、できあがり♪

ハンバーグ(チーズハンバーグ)



材 料	分 量 [4人分]
牛ミンチ	120g
豚ミンチ	120g
塩・こしょう	少し
卵	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
パン粉	20g
牛乳	大さじ4
サラダ油	適量
A	ウスターソース 小さじ2
	トマトケチャップ 大さじ2強
	りんご(すりおろし) 大さじ2強
	水 大さじ2

○ 作り方

- ①たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。
 - ②牛乳にパン粉をひたす。
 - ③フライパンを熱し、サラダ油をしいて、たまねぎ、にんじんを、しんなりするまで炒める。
 - ④ボールにミンチ、塩・こしょう、卵、②、③を入れてよくまぜる。一人分ずつ形を作り、手のひらにたたきつけるようにして空気を抜く。
 - ⑤フライパンを熱してサラダ油をしき、④を両面しっかりと焼く。
 - ⑥⑤を焼いた後のフライパンにAの調味料を入れ、ひと沸かししてソースを作る。
- できたてハンバーグにかけてできあがり♪

④で、チーズをまぜ込むと大人気メニューの「チーズハンバーグ」になりますよ☆

さばのみそ煮



材 料	分 量 [4人分]
さば	4切
赤みそ	大さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
さとう	小さじ2
しょうが(すりおろし)	少し(3g)
水	100ml

○ 作り方

- ①調味料としょうがを鍋に入れ、火をつけて煮立たせる。
- ②ぐつぐつになってきたらさばを入れて煮る。
時々、煮汁をかけながら、10～15分ほど煮て、とろっとしたらできあがり♪

☆ポイント☆

*魚の臭みを取るために、魚の裏と表に熱湯をかけて処理しておく、さらにおいしく仕上がります。



からあげ・和風からあげ



材 料	分 量 [4人分]
とり肉(もも)	250g
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少し
A 酒	小さじ1
しょうが	少し(2g)
にんにく	少し(1g)
小麦粉	適量
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
《和風からあげのタレ》	
さとう	大さじ2
B うすくちしょうゆ	大さじ2
ゆず酢	大さじ1

○ 作り方

- ①しょうが、にんにくはすりおろす。
- ②とり肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料に10分くらいつけておく。
- ③小麦粉とかたくり粉を混ぜた衣をまぶし、180℃に熱した油でカラッとあげてできあがり♪

《和風からあげ》

- ③Bの調味料をまぜておき、あげたてのからあげにからめてできあがり♪

☆ポイント☆

*衣にかたくり粉をまぜると、カラッとした出来上がりになります。
*和風からあげのゆず酢をぶしゅかん酢に変えてもGOOD!



照り焼きチキン

材 料	分 量 [4人分]
とり肉（もも肉）	4枚
さとう	大さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/3
しょうが(すりおろし)	1g
にんにく(すりおろし)	1g
油	少し

○ 作り方

- ①調味料を混ぜてビニール袋に入れる。
- ②とり肉を袋に入れ、味がなじむようにもみ込み、20分くらい置いておく。
- ③フライパンを熱し、油をしく。とり肉を、皮の方を下にして置き、軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④ひっくり返してふたをし、更にしっかりと焼く。
- ④つまようじを刺してみて、赤い肉汁が出ず透明な肉汁になっていたら火が通っているので、できあがり♪

味をつけてから焼くと、
焦げやすいので
注意しましょう！



揚げ豆腐

材 料	分 量 [4人分]
豆腐	1丁
小麦粉	大さじ1
かたくり粉	大さじ5
揚げ油	適量
【基本のたれ】	
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
ごま	小さじ1
かたくり粉	小さじ1/2
【ゆずあんかけ】	
さとう	大さじ2
うす口しょうゆ	小さじ2
ゆず酢	小さじ2
ねぎ	3本
水	小さじ2

○ 作り方

- ①豆腐は4等分し、キッチンペーパーに包んで水気を切っておく。
- ②小麦粉、かたくり粉を混ぜておく、豆腐の表面にまぶす。
- ③180℃の油で、表面がきつね色になるまで揚げる。
- ④たれの材料をまぜておき、小さい鍋に入れる。火にかけて、調味料がすべて溶けたら、揚げた豆腐にかけてできあがり♪

☆ポイント☆

他にも、ごまみそだれ、大根おろしかけ、チリソースかけなど、いろいろなたれをかけて楽しむことができます☆



ちくわの磯辺あげ



材 料	分 量 [4人分]
ちくわ	4本
小麦粉	50g
卵	1個
粉チーズ	10g
あおのり	2g
水	大さじ1
あげ油	適量
《香味あげ》	
小麦粉	60g
さとう	小さじ1
パセリ(乾燥)	0.2g
バジル(乾燥)	0.2g

○ 作り方

- ①ちくわは、食べやすいように2等分する。
- ②小麦粉、卵、粉チーズ、あおのり、水を混ぜて衣を作る。
- ③油を180℃に温めておく。
- ④①のちくわを②の衣にくぐらせて、180℃の油でうすいきつね色になるまであげたらできあがり♪

○●いろいろなバリエーションが楽しめます

- * 石垣あげ ⇒ ごま
 - * カレーあげ ⇒ カレー粉
 - * お茶あげ ⇒ お茶の葉
 - * もみじあげ ⇒ すりおろしにんじん
- 他にも色々ためしてみてくださいね☆

しいらの黄金あげ



材 料	分 量 [4人分]
しいら	4切
塩	少し
こしょう	少し
小麦粉	適量
あげ油	適量
A {	さとう 大さじ2
	みりん 小さじ2
	しょうゆ 大さじ1と1/2
	ごま 少し(3g)

○ 作り方

- ①しいらに塩、こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉をまぶし、180℃の油でカラッとあげる。
- ③Aの調味料を鍋に入れ、サッと沸かしてあげたてのしいらにからめたらできあがり♪

* しいら以外の魚でもおいしくできますよ☆

しいら

最大で長さ2mにもなる大きな魚で、
ハワイではマヒマヒとも言われています。
白身の魚であっさりとした味なので、
いろいろな料理ができます。
給食では宿毛市でとれたしいらを使っています。

きびなごのゆずフライ



材 料	分量 [4人分]
きびなご	160g
塩	少し
こしょう	少し
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
さとう	小さじ4
A うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2
ゆず酢	小さじ1強
大葉(または、ねぎ)	2枚(または2本)

○ 作り方

- ①大葉は細い千切りにする。
- ②きびなごは、塩、こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
- ③180℃に熱した油でカラッとあげる。
- ④Aの材料を混ぜてたれを作り、あげたてのきびなごにからめてできあがり♪

☆ポイント☆

*衣にあおのりを混ぜると「あおのりあげ」、
カレー粉をまぜると「カレー
あげ」など、いろいろアレン
ジできます☆



ぶた肉のかいんあげ



材 料	分量 [4人分]
ぶた肉(ロース)	200g
(A)しょうが(すりおろし)	1g
(A)しょうゆ	小さじ2
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま	2g
水	小さじ2

○ 作り方

- ①豚ロースは、1.5cm幅に切る。
- ②(A)のしょうがとしょうゆをビニール袋に入れ、ぶた肉をいれてもみ、下味をつける。
- ③②にかたくり粉をまぶし、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④さとう、しょうゆ、ごま、水をあわせ、よく混ぜておく。
- ⑤揚げたぶた肉に④のたれをからめてできあがり♪

☆ポイント☆

ぶた肉だけでなく、とり肉やいかの短冊など
でも、おいしく作ることが
できます。ごはんがすすむ、
人気メニューです☆



チリコンカン



材 料	分 量 [4人分]
豚ミンチ	100g
にんにく(すりおろし)	少し(3g)
サラダ油	適量
大豆(水煮)	120g
コーン	60g
たまねぎ	小1個
にんじん	1/2本
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ1弱
塩	少し
こしょう	少し
チリパウダー	少し
水	100ml
コンソメ	少し(3g)

○ 作り方

- ①たまねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。
- ②鍋を熱し、油をひいて豚ミンチ、にんにくを炒める。肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎの順に炒め、大豆とコーンも軽く炒める。
- ③塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、チリパウダーを入れ、軽く混ぜる。
- ④水とコンソメを加えて15分くらい煮る。大豆に味が染みていたら、できあがり♪

☆ポイント☆

チリコンカンは、豆とみじん切りにした野菜を真っ赤なトマトソースで煮込む、メキシコの家産料理です。メキシコは暑い国なので、食よく出すためにピリッと辛い料理をよく食べるそうです。チリパウダーの量を調節して作ってくださいね☆

高野豆腐のヘルシーからあげ

材 料		分量 [4人分]
高野豆腐（サイコロ）		40g
A	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1弱
	みりん	小さじ1
	しょうが（おろし）	少し(2g)
かたくり粉		適量
揚げ油		適量

○ 作り方

- ①高野豆腐は水で戻して、水気を絞っておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、高野豆腐にしみこませる。
- ③かたくり粉をつけて170~180℃の油で揚げる。

本格的な春巻き

材 料	分量 [4人分×2個]
豚ひき肉	180g
酒	小さじ1
ゆでたけのこ	160g
はるさめ	18g
干しいたけ	8g
にら	30g
ごま油	小さじ1
塩	2g
こしょう	少々
片栗粉	適量
春巻きの皮	8枚
油	適量
酢	大さじ2
しょうゆ (こいくち)	大さじ2
さとう	小さじ4
A ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく	2g

○ 作り方

- ①はるさめ、干しいたけはぬるま湯で戻す。
はるさめは3cm程度、干しいたけは薄く切る。
にらは1cm程度に切る。
- ②①と豚ひき肉を酒、塩こしょうで炒めて冷ます。
- ③春巻きの皮に、炒めた具を入れて包む。
春巻きの皮のはしは、水で溶いた片栗粉をぬってとめる。
- ④油で、きつね色になるくらいまで揚げる。
- ⑤鍋にAを入れて、タレを作る。ひと煮立ちさせるとできあがり♪



春巻きは作るととても
手間がかかりますが、
その分おいしさは格別です！
タレをつけて食べると本格的な
味が楽しめます！

コロッケ～アンダーソースとともに～

材 料	分量 [4人分]
豚ひき肉	140g
たまねぎ	120g
にんじん	50g
油	適量
塩	少々
こしょう	少々
さとう	小さじ4
じゃがいも	240g
小麦粉	大さじ3
たまご	適量
パン粉	適量
油	適量
A マヨネーズ	大さじ2と小さじ1
本みりん	小さじ2と1/2
しょうゆ (こいくち)	大さじ1/2

○ 作り方

- ①たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
油で豚ひき肉と炒める。塩、こしょう、さとうで味付けする。炒め終わったら、冷ましておく。
- ②じゃがいもをゆでて、つぶす。
- ③①と②を合わせ、小判型に整える。
- ④小麦粉→溶きたまご→パン粉の順に衣をつけて揚げる。
- ⑤鍋に、Aを入れて弱火で混ぜる。
- ⑥お皿にアンダーソースをしき、コロッケを盛り付けてできあがり♪

アンダーソースをお皿にしき、
その上にコロッケをおくように
盛り付けます☆



高野豆腐の卵とじ

[illegible]

○ 作り方

- ①水100mlに煮干しを入れ、20分くらいつける。
20分経ったら火にかけ、沸とうして5分煮てから、
煮干しを出す。(煮干しだし完成☆)
- ②いんげんは2cm位の長さに切る。
高野豆腐は洗って、サイコロのように切る。
- ③①の出し汁で、高野豆腐を煮る。塩、さとう、
しょうゆで味をつけて、約10分煮る。
- ④卵を溶いて、牛乳を混ぜる。
- ⑤③に④を少しずつ加えて卵とじにする。
卵が固まってきたら火を止めてできあがり♪

高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥したもので、「凍り豆腐」「しみ豆腐」とも呼ばれます。寒い時に豆腐を外に置いて、ぐうぜんできた食べ物だそうですよ。だしのきいた煮汁の味をしゃいしきませていただきます☆

マーボー豆腐

材 料	分 量 [4人分]
もめん豆腐	1丁
牛ミンチ	40g
豚ミンチ	80g
にんじん	1/5本
たまねぎ	1/2個
ねぎ	5本
しょうが(すりおろし)	少し(2g)
にんにく(すりおろし)	少し(0.5g)
こいくちしょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
赤みそ	大さじ1
さとう	小さじ2
かたくり粉	大さじ1
ごま油	少し
七味とうがらし	少し
オイスターソース	少し
水	100ml



○ 作り方

- ①にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②とうふはさいの目に切る。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンを熱し、牛ミンチ、豚ミンチ、しょうが、にんにく、酒、とうがらしを入れて炒める。
色が変わったら、にんじん、たまねぎも加えて炒める。
- ⑤さとう、しょうゆ、みりん、赤みそ、オスターソースを入れて味をつけ、豆腐を入れ、水も加えて煮る。
- ⑥大さじ1の水で溶いたかたくり粉を少しずつ加えて、とろみをつけ、最後にごま油を少したらし香りをつけたら、できあがり♪

トンカツのあまだれがけ

材 料	分 量 [4人分]
豚ローストンカツ用	4枚
塩	少し
こしょう	少し
小麦粉	大さじ2
水	大さじ1
パン粉	カップ1杯
揚げ油	適量
A { こいくちしょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1強
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1
だし汁	大さじ1

○ 作り方

- ① 豚ロース肉はすりこぎなどでたたいてのばし、塩・こしょうをふって下味をつける。
- ② 小麦粉に水を加えてよくかきまぜ、衣をつくる。
※アレルギーの心配がなければ、溶き卵を少し加えると、衣が安定します。
- ③ ②の衣を肉の表面にまんべんなくつけ、パン粉をまぶして180℃に熱した油でこんがりとしよく揚げる。
- ④ Aの調味料を加熱してあまだれをつくり、③で揚げたトンカツにかける。

☆ポイント☆

汁物につかう煮出し汁を利用すると便利です。

かつお節のうまみがあり、

たれの味もおいしくなります。



かつおと大豆の揚げ煮

材 料	分 量 [4人分]
かつお切り身	200g
酒(下味)	小さじ1
ゆで大豆	カップ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
A { ごま	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1

- ① かつおの酒をまぶしておく。
- ② カツオと大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 鍋にAの調味料を合わせて沸かし、たれを作る。
- ④ ③の鍋に揚げたカツオと大豆を入れて、たれをからめる。

☆ポイント☆

かつおは揚げ過ぎると

身がかたくなるので、

中温ぐらいで揚げましょう。

ごはんがすすむおかずです。



さといもの煮物

材 料	分 量 [4人分]
さといも	350g
こんにゃく	1枚
にんじん	中1本
てんぷら	2枚
水	300ml
煮干し	10g
さとう	大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2
塩	1g

○ 作り方

- ①さといもは皮をむき、ひと口大に切る。塩(分量外)をふってよくもみ、表面のぬめりを落としておく。
- ②こんにゃくはたてに4等分し、厚さ5mm位に切る。にんじんは乱切り、てんぷらは短冊切りにする。
- ③【煮干しだしをとる】鍋に水を入れ、ちぎった煮干しを入れて火にかける。10分ほど煮出して煮干しを取り出す。
- ④さといも、こんにゃく、にんじん、てんぷらを入れて少し煮る。煮立ってきたらさとう、塩、しょうゆを加えてふたをし、20分くらい煮る。
- ⑤火をとめてしばらく置き、味がしみたら、できあがり♪



ポトフ

材 料	分 量 [4人分]
キャベツ	1/4個
ベーコン	3枚
にんじん	1/2本
ブロッコリー	4房
じゃがいも	小2個
コンソメ	10
塩	少し
こしょう	少し
水	400ml

○ 作り方

- ①キャベツは大きくざく切りにする。にんじんは乱切りにする。ブロッコリーは小房にわける。じゃがいもは大きめの角切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋に全ての食材と水、コンソメを入れて火にかけ、コトコト煮る。柔らかく火が通ったら、塩、こしょうで味を整えて、できあがり♪



☆ポイント☆

- *冬には、かぶやだいこんなど、季節の食材をなんでも入れてだた煮込むだけ！野菜のうまみがよく出てやさしいおいしさです。
- *カレー粉を少し入れると、スパイシーに、早変わり♪

肉じゃが



材 料	分 量 [4人分]
ぶた肉	60g
じゃがいも	3個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
さやいんげん	30g
糸こんにゃく	60g
さとう	大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
水	150mL

○ 作り方

- ①じゃがいもは大きめの角切り、にんじんは乱切り、たまねぎは半分に切りざく切りにする。
- ②さやいんげんは3cm程度のぶつ切りにする。
- ③糸こんにゃくは、長い場合は食べやすい長さに切っておく。
- ④なべを熱し、ぶた肉を炒める。
にんじん、じゃがいも、たまねぎを入れ、強火でこげないように炒める。
- ④じゃがいもの周りが少し透明になってきたら、糸こんにゃくを入れる。
- ⑤さとう、しょうゆ、みりんの順で味をつけ、しばらくにする。
- ⑥最後にいんげんを入れ、少しにたらできあがり♪

クラムチャウダー



材 料	分 量 [4人分]
いか（短冊切り）	80g
むきえび	60g
ベーコン	2枚
じゃがいも	2個
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2個
パセリ	1.5g
チーズ（ピザ用）	30g
ホワイトルウ（シチューのルウ）	30g
牛乳	70ml
水	400ml
塩	少し
こしょう	少し

○ 作り方

- ①ベーコンは短冊切り、じゃがいも、にんじんは、小さめのいちょう切りにする。たまねぎは半分にして1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- ②鍋を熱し、ベーコンを炒める。いかとえび（冷凍の場合は水で洗う）を加えて炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、水を入れて煮る。
- ④にんじんが煮えたら火を止めて、ルウを入れ、よく溶かす。チーズ、牛乳を加えて弱火にかけ、焦げないように混ぜながら、塩、こしょうで味を整える。最後にパセリをちらして、できあがり♪

キャベツのぶしゅかんあえ



材 料	分 量 [4人分]
キャベツ	200g
きゅうり	120g
にんじん	50g
ぶしゅかん酢	大さじ1
かつお節	3g
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ2
塩	小さじ1/4

○ 作り方

- ①キャベツは千切り、きゅうりは小口切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②野菜をさっとゆで、冷ましておく。
- ③調味料をすべて混ぜ合わせ、ゆでた野菜をあえかつお節をまぶして、できあがり♪

*四万十市特産のぶしゅかんは、さっぱりとしていて、どんな料理とも相性ばつぐんです。季節の野菜や、魚、肉などの味を引き立ててくれますね☆



かみかみあえ



材 料	分 量 [4人分]
だいこん	100g
きゅうり	1本
さきいか	30g
ロースハム	4枚
ごま	少し(3g)
さとう	小さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	少し(1g)

○ 作り方

- ①だいこんは短冊切り、きゅうりは小口切りにする。ロースハムは短冊切りにする。
- ②さきいかとハムをサッとゆでる。
- ③調味料を混ぜておき、全ての材料を混ぜ合わせてできあがり♪

かむとイイこと

- ひ : ひまん予防
- み : 味覚の発達
- こ : ことばの発達
- の : 脳の発達
- は : 歯を丈夫に!
- が : がんの予防
- い : 胃腸の調子を良く♪

いっちゃんの元気サラダ



材 料	分 量 [4人分]
きゅうり	1/2本
キャベツ	4枚
にんじん	1/5本
ミニトマト	4個
コーン	30g
ハム	3枚
かつお節	少し(3g)
こんぶ	少し(2g)
塩	少し
こしょう	少し
酢	大さじ1
さとう	小さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

○ 作り方

- ①きゅうりは小口切り、キャベツは千切り、にんじんも千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
ハムは短冊切りにする。
- ②キャベツ、にんじんを沸とうした湯でさっとゆでる。
- ③ハムも、沸とうした湯でさっとゆでる。
- ④こんぶは細く切ってさっとゆでる。
- ⑤調味料を混ぜておき、全ての材料を混ぜ合わせてできあがり♪

小学1年生の国語「サラダでげんき」より。
いっちゃんが野菜を切っていると、ねこがかつお節を持ってきました。さて、他の食材は誰が持って来たでしょう??
覚えていますか!?

黄・赤・緑のグループの食品がそろって、栄養もバッチリですね。

ポテトサラダ



材 料	分 量 [4人分]
じゃがいも	中2個
にんじん	中1/2本
きゅうり	1本
キャベツ	3枚
ハム	3枚
塩	少し
こしょう	少し
マヨネーズ	大さじ3

○ 作り方

- ①じゃがいもは皮をむぎ、角切りにする。
にんじんはじゃがいもより小さい角切りにする。
- ②鍋にじゃがいもとにんじんを入れ、ひたひたになるくらの水をれて火にかける。じゃがいもがはしでつまんで崩れるくらいまでゆでる。
- ③きゅうり小口切りにし、キャベツはざく切りにする。ハムは角切りにする。
- ④鍋に湯を沸かし、キャベツをさっとゆでる。
(電子レンジで約1分半加熱してもよい。)
- ⑤じゃがいもが柔らかくなったら、鍋の水を捨てて再び火にかける。塩、こしょうを少しふってかきまぜながら水分を飛ばす。(粉吹きいも)
- ⑥きゅうり、キャベツ、ハム、⑤を混ぜ、マヨネーズを加えてまぜる。塩、こしょうを加えて味を整えてできあがり♪

海そうサラダ

材 料	分 量 [4人分]
ひじき	10g
わかめ	4g
レタス	2枚
にんじん	1/6本
だいこん	約3cmの厚さ
ちりめんじゃこ	10g
うすくちしょうゆ	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
さとう	小さじ2
ごま	7g
サラダ油	小さじ1



○ 作り方

- ① ひじきとわかめは水につけてもどしておく。
- ② 沸とうしたお湯でひじきとわかめをさっとゆでる。
- ③ レタスは小さくざく切り、にんじんとだいこんは短冊切りにする。
- ④ 沸とうしたお湯でにんじんとをさっとゆでる。
- ⑤ 調味料を混ぜておき
全ての材料を混ぜ合
わせてできあがり♪

干し大根とひじきのサラダ

材 料	分 量 [4人分]
干しだいこん	30g
きゅうり	1/2本
かにかま	30g
ひじき	7g
水	大さじ1
A さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ2
りんご酢	大さじ1
ごま油	少し



○ 作り方

- ① 干しだいこんは洗って水につけておく。
ひじきも洗ってたっぷりの水につけて戻しておく。
- ② きゅうりを小口切りにする。
- ③ なべにAの調味料と、水気を切ったひじきを入れ
10分ほど煮る。
- ④ 干しだいこんは水気を切って、5分ゆでる。歯ごたえが残るくらいで、ざるに出す。
- ⑤ ボールに残りの調味料を混ぜておき、全ての材料を混ぜ合わせて、できあがり♪

☆ポイント☆

- * ひじきはあらかじめ煮ておくと、しっかり味が
ついておいしくできます。
- * りんご酢を使ってやさしい
すっぱさに☆



ピーマンのごまあえ



材 料	分 量 [4人分]
ピーマン	3個
もやし	1/2袋
ごま	小さじ1
かつお節	3g
さとう	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2

○ 作り方

- ①ピーマンは半分に切り、種をとって、横方向に細く切る。
- ③沸とうした湯で、ピーマンともやしをさっとゆでる。
- ④さとうとしょうゆをまぜておき、材料をすべて混ぜたらできあがり♪

☆ポイント☆

- *ごまとかつお節はあらかじめフライパンで炒っておくと、香ばしく仕上がります。
- *ゆでることでピーマン独特の苦味が弱くなります。
- 生でもおいしいですよ♪



ばんさんすう



材 料	分 量 [4人分]
はるさめ	40g
ハム	4枚
きゅうり	1本
もやし	80g
酢	小さじ4
塩	少し(2g)
しょうゆ	小さじ2
さとう	大さじ1
ごま油	少し(2g)

○ 作り方

- ①きゅうりは小口切り、ハムは短冊切りにする。
- ②春雨は、沸とうした湯でさっとゆで、ざるに出しておく。
- ③ハムも沸とうした湯でさっとゆでる。
- ④もやしも沸とうした湯でさっとゆでる。
- ⑤調味料をまぜておき、全ての材料を混ぜ合わせ、できあがり♪

ばんさんすうって??

「ばん」は「あえもの」、「さん」は「3種類」、「すう」は「細く切る」という意味があることから、「ばんさんすう」は「3種類の食材を細く切ったあえもの」ということになっています。あっさりしていて、食欲の落ちてしまう夏場でも食べやすいですね♪

きゅうりのすのもの



材 料	分 量 [4人分]
きゅうり	2本
わかめ	3g
にんじん	1/4本
酢	大さじ1
さとう	小さじ1
塩	少し(1g)
ごま	3g

○ 作り方

- ①きゅうりは薄切りにして、塩(分量外)をふってしばらく置いておく。にんじんは細く千切りにする。
- ②わかめは、水につけてもどしておく。
- ③調味料を混ぜておく。
- ④きゅうりとわかめの水気を絞り、すべての材料をまぜてできあがり♪

☆ポイント☆

*はすいもやしょうが、みょうがを加えるなど
季節の食材を少し入れると、
味わい深くなりますね♪



ふのすまし汁



材 料	分 量 [4人分]
ふ	10g
油あげ	2枚
ねぎ	3本
削り節	10g
水	600ml
うすくちしょうゆ	小さじ2
塩	少し

○ 作り方

- ①分量の水を火にかける。沸とうしたら削り節を入れ、1分煮る。火を止めて、削り節が沈むまで待つ。完全に沈んだら削り節を取り出す。
【かつお節だし完成】
- ②油あげは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③①のだし汁を火にかけ、油あげを煮る。
しょうゆを加え、味を見ながら塩で調節する。
- ④最後にふとねぎを加えてできあがり♪

☆ポイント☆

*かつお節でとっただし汁は和食の基本です。
覚えておくとどんな料理にも
使えますよ☆



みそ汁(豆腐と大根)



材 料	分 量 [4人分]
豆腐	60g
だいこん	約4cm分
ねぎ	3本
カットわかめ	2g
煮干し	約8匹分
みそ	50g
水	600ml

○ 作り方

- ①煮干しを分量の水につけて20分ほど置く。
火にかけ、沸とうして5分煮出し、煮干しを取り出す。【煮干しだし完成】
- ②大根はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ③①の出し汁を火にかけ、大根を入れて煮る。
やわらかくなったら豆腐も入れ少し煮る。
- ④みそを溶き入れ、ねぎ、わかめを入れて、できあがり♪

☆ポイント☆

- *みそ汁には煮干しでとっただしがよく合います。
- *煮干しは頭とワタをとると
苦味が出ず、上品にできます。
- *家にある食材で作ってみよう☆



野菜スープ(はるさめ入り)



材 料	分 量 [4人分]
キャベツ	6枚
にんじん	1/3本
しいたけ	2個
だいこん	約4cm分
はるさめ	16g
コンソメ	2g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少し
こしょう	少し
水	500ml

○ 作り方

- ①キャベツ、にんじん、大根は短冊切りにする。
しいたけは薄くスライスする。
- ②鍋に分量の水を入れて火にかけ、にんじんを入れる。
だいこん、しいたけ、キャベツの順に入れて火を通す。
- ③酒、コンソメ、しょうゆを入れ、塩、こしょうで味を見ながら調味する。
- ④最後に春雨を入れ、やわらかくなったらできあがり♪

☆ポイント☆

- *春雨は好きなかたさで食べてください。
- *最後に溶き卵を入れても
いいですね☆



ミネストローネ

材 料	分 量 [4人分]
にんじん	1/3本
たまねぎ	1個
じゃがいも	1～2個
いんげん	40g
大豆（水煮）	40g
トマト	1個
ベーコン	40g
トマトピューレ	20g
水	340mL
コンソメ	8g
塩	少し
こしょう	少し
パセリ	少し
バジル（乾燥）	少し
オリーブ油	少し

○ 作り方

- ① にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトは1cm角の角切りにする。いんげんも1cm位に切る。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ ベーコンは短冊切りにする。
- ④ なべにオリーブ油を入れて熱し、ベーコンを炒める。にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、さらに炒める。
- ⑤ 大豆、トマト、トマトピューレを加えて混ぜ、水、コンソメを入れてしばらく煮込む。
- ⑥ いんげん、パセリ、バジルを入れたら、塩、こしょうで味をととのえて、できあがり♪

☆ひとこと☆

イタリアに古くから伝わる、伝統的な料理です。野菜のうまみがよく出ています。



和風ミネストローネ

材 料	分 量 [4人分]
ベーコン	2枚程度
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
トマト	1/2個
しょうが	1かけ
水	400mL
かつお節	4g
うすくちしょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1
パセリ	少し
こしょう	少し

○ 作り方

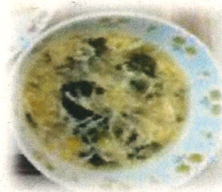
- ① かつお節だしをとる。（ふのすまし汁を参考）
- ② じゃがいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎ半分に切ってうす切り、トマトは角切り、しょうがは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ ①のだし汁にじゃがいも、たまねぎ、にんじんから入れて煮込む。
- ④ にんじん、じゃがいもに火が通ったら、ベーコン、しょうが、トマトを加えてさらに煮込む。
- ⑤ 味をととのえて、パセリをちらす。

☆ひとこと☆

かつおの旨味が野菜にしみて、具たくさんでも食べやすいスープです。

卵スープ

材 料	分 量 [4人分]
たまご	2個
たまねぎ	小1個
コーン(缶)	40g
ねぎ	2本
塩	少し
しょうゆ	大さじ1と1/2
コンソメ	1.2g
水	500mL
かたくり粉	小さじ2



○ 作り方

- ①たまねぎは、半分に切ってうす切り、ねぎは小口切りにする。
- ②なべに分量の水を入れ、火にかける。
たまねぎを入れ、火が通ったら、コーンを入れる。
- ③かたくり粉は、大さじ2の水でよく溶いておく。
- ④コンソメ、塩、こしょうで味をととのえたら、
③の水溶きかたくり粉を少しずつ入れてかき混ぜ
とろみをつける。
- ⑤たまごを溶いて、④のスープに少しずつ入れる。
- ⑥最後にねぎを混ぜて、できあがり♪

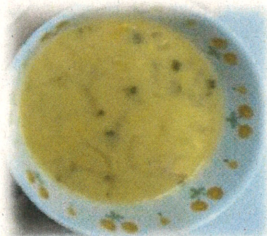
☆ポイント☆

*先にかたくり粉でとろみをつけてから
卵を入れると、卵が固まらず、
均一に広がります。



コーンスープ

材 料	分 量 [4人分]
コーン(缶)クリーム	100g
コーン(缶)ホール	80g
たまねぎ	中1個
パセリ	5g
水	400ml
バター	⑤g
ホワイトルウ	35g
牛乳	100ml
塩	少し
こしょう	少し



○ 作り方

- ①玉ねぎは半分に切って薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れて火をつけ、玉ねぎを炒める。
- ③しんなりしたらホールコーン、クリームコーン、
水を加え、少し煮る。
- ④火を止めて、ホワイトルウを入れ、よく溶かす。
- ⑤再び火をつけて牛乳を加える。塩、こしょうで味
を整えたらできあがり♪

☆ポイント☆

*炒めるときにベーコンを加えたり、
じゃがいもを入れても
おいしくできます☆



かいはい大豆・チョコタッフィー

材 料	分 量 [5人分]
炒り大豆(節分豆のようなもの)	100g
黒さとう	大さじ4
塩	少し(0.3g)
水	小さじ2
かたくり粉	小さじ1
《チョコタッフィー》	
炒り大豆(節分豆のようなもの)	100g
さとう	大さじ4
ココア	小さじ2
水	小さじ2
かたくり粉	小さじ1

○ 作り方

- ①フライパンに、水、黒さとう、塩を入れ、火にかける。
- ②さとうと塩が溶けたら、大豆を入れてからませる。
- ③かたくり粉を、少しずつさらさらとふり入れながらよく炒って、水気がなく、パラパラになったら、できあがり♪

☆ポイント☆

*黒さとうを普通のさとうに変えて、ココアを入れたり、抹茶を入れたりするだけで、いろいろな味ができますね☆



じゃこアーモンド

材 料	分 量 [5人分]
じゃこ	80g
アーモンド(スライス)	40g
さとう	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2

○ 作り方

- ①フライパンにじゃこを入れて火をつけ、3分ほど弱火で炒る。(焦げないように注意!)
- ②アーモンドも加えてさらに炒る。
- ③調味料を入れ、味をなじませたらできあがり♪

☆ポイント☆

*アーモンド以外のナッツで作ってもおいしくできます♪

カルピスかん

材 料	分 量 [4人分]
カルピス（原液）	80ml
水	320ml
寒天	4.5g
さとう	大さじ3
みかん（缶詰）	60g

○ 作り方

- ①鍋に水、さとうを入れて火にかける。
- ②沸とうし、さとうがよく溶けたら、寒天を少しずつ入れ、完全に煮溶かす。
- ③火を止め、カルピスを混ぜる。
- ④カップに③を流し込み、みかんを入れて、冷蔵庫で冷やし固めたら、できあがり♪

大学いも・キャラメルポテト



材 料	分 量 [4人分]
さつまいも	300g
あげ油	適量
┌ 水あめ	小さじ2
└ さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
A 水	小さじ2
黒ごま	2g
酢	少し(2～3滴)
しょうが(すりおろし)	少し(1g)
┌ さとう	大さじ2.5
B バター	5g
アーモンドパウダー	15g
水	大さじ1

○ 作り方

- ①さつまいもはよく洗って、食べやすい大きさに切る。
- ②油を170℃に熱し、さつまいもをきつね色になるまであげる。
(水気があると油がはねるので、キッチンペーパーなどでしっかり水分をとっておく)
- ③【A：大学いも】
鍋にAの材料を入れ、一度、サッと沸かして、あげたてのさつまいもを入れる。たれとよくからめると、できあがり♪
- ③【B：キャラメルポテト】
鍋にバターをとかし、Bの材料を入れる。あげたてのさつまいもを入れ、たれとよくからめて、できあがり♪

☆ポイント☆

*さつまいもは、あらかじめ固めにゆでておいてからあげると、早く火が通ります。

あおさの天ぷら

材 料	分 量 [4人分]
あおさ	12g
コーン	30g
じゃこ	30g
ちくわ	1本
小麦粉	大さじ2
塩	少し
かたくり粉	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ1
揚げ油	適量

○ 作り方

- ①あおさは水でさっとあらい、軽くしぼっておく。
ちくわは縦半分に切って、半月切りにする。
- ②全ての材料を混ぜ合わせて、180℃に熱した油でカラッとあげて、できあがり♪

☆ポイント☆

- *小麦粉が多いとかたくなってしまうので、注意しましょう！
- *四万十川で育った青さを使い、彩りもきれいに仕上げた天ぷらです。
- *あげたてをアツアツのうちに食べてね♪



いたどいの炒め物

材 料	分 量 [4人分]
いたどり	200g
さつまあげ	3枚
ごま油	少し
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ2

○ 作り方

- ①（塩づけにしたいたどりを使うときは、塩抜きをする。）
いたどりを3cm長さに切る。
さつまあげは短冊切りにする。
- ②フライパンを熱し、ごま油を引いて、いたどりを炒める。さつまあげも炒め、さとう、しょうゆで味をつけてできあがり♪

いたどり

いたどりは、高知県でよく食べる山菜の一つです。生で食べると少し酸っぱく、えぐみもありますが春を感じる味です。料理では、あく抜きをしてから、炒め物や煮物にして食べます。冷凍や塩づけにして1年中食べられています。



かつおめし



材 料	分 量 [2合分]
米	2合
水	480ml
[A]しょうゆ	大さじ1と1/2
かつお（角切り）	110g
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1と1/2
さとう	大さじ2
水	15ml

○ 作り方

- ①米を洗い、分量の水と[A]のしょうゆを加えて米を炊く。
- ②鍋に残りのしょうゆ、酒、さとう、水を入れて沸とうさせる。沸とうしたらかつおを加えてしばらく煮る。
- ③かつおに味がしみたら火を止める。
- ④炊きあがったご飯と③を混ぜてできあがり♪

☆ポイント☆

- * 高知のかつおを使った代表的な料理です。
- * 給食ではごはんとかつおは別々に煮ていますが、一緒に炊く方法もあります。



ぐる煮



材 料	分 量 [4人分]
だいこん	1/4本
さといも	2個
にんじん	1/3本
ごぼう	1本
板こんにゃく	1/2枚
厚揚げ	120g
干しいたけ	2枚
煮干し	8g
水	320ml
さとう	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2

○ 作り方

- ①鍋に水を入れ、煮干しをつけておく。
- ②干しいたけは水でもどしておく。
- ③すべての材料を2cm角に切る。
- ④煮干しだしをとる。（27.みそ汁参照）
- ⑤全ての材料をだし汁に入れ、味をつけて弱火で味がしみるまで煮含め、できあがり♪

※食材の下ごしらえ※ ～さらにおいしく仕上げるために～

- さといもはさっとゆで、ぬめりを取り除いておく。
- こんにゃくはゆでてあく抜きをしておく。
- 厚揚げは熱湯をかけ、油抜きをしておく。
- ごぼうは水につけあくを取り除いておく。

○食材メモ○

「ぐる」は集まり・仲間という高知の方言で、「ぐる煮」はいろいろな材料を集めて煮込む高知県の郷土料理です。