

香芝市

令和4年度 全国学校給食週間 ～世界の料理～レシピ集



1月24日～30日は、全国学校給食週間でした。

今年度のテーマは「世界の料理」で、スイスから始まり、韓国、日本、エジプト、フィリピンと、5日間で5つの国の味をめぐるしました。



スイス

牛肉のクリーム煮～ツーリッヒャー・ゲシュネッツェルテス～

香芝市の国際交流員さんの出身地の料理だよ。



【作り方】

- ① たまねぎ … 縦横半分になり、3mm幅にスライス。
マッシュルーム … 水気を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉を炒めて酒を振る。火が通ったら皿に取り出しておく。
- ③ 空いたフライパンで玉ねぎを炒める。火が通ったら牛肉を戻し入れ、マッシュルームを加えて軽く炒め合わせる。
- ④ 生クリームを加え、塩・こしょうとコンソメで調味し、焦げ付かないように注意しながら少し煮込む。香りづけにバターを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 水溶きかたくりこを加えて加熱し、ソースにとろみをつけて仕上げる。

●マッシュルームについて

今回は市販の水煮マッシュルームを使用しましたが、生のマッシュルームを使っても美味しく作ることができます！ひとつ10g程度です。

【材料】（4人前）

牛肉 … 200g	生クリーム … 100cc
オリーブ油 … 適量	塩・こしょう … 適量
赤ワイン … 大1	コンソメ … 小1
たまねぎ … 200g（1玉）	バター … 5g
マッシュルーム（スライス / 水煮） … 1袋（50g入り）	かたくりこ … 小2
	水 … 大1

※ご家庭で作りやすい分量に調整しています。



韓国

韓国風鶏肉じゃが〜タットリタン〜



【材料】（4人前）

鶏もも肉 … 1枚	★ {	中華だしの素 … 小1
油 … 適量		砂糖 … 大2
酒 … 大1		本みりん … 小1
にんにく … 1かけら		コチジャン … 小1
じゃがいも（男爵） … 2こ		テンメンジャン … 小1
たまねぎ … 1玉		水 … 150cc
にんじん … 1本		濃口しょうゆ … 大1と1/2
つきこんにゃく … 1袋		ごま油 … 小1
冷凍いんげん … 20〜30g程度		

【作り方】

- ① 鶏もも肉 … 一口大に切る。
にんにく … みじん切り。
じゃがいも … 一口大に切る。
たまねぎ … くし切り。
にんじん … 厚いちょう切り。
冷凍いんげん … 2cm幅に切る。
つきこんにゃく … 150〜200g入り
で売っています。
下茹でする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。鶏肉を皮目から焼き、酒を振る。
- ③ ②に野菜を加え、軽く炒めて油を回す。
- ④ ③に★の調味料と水を入れ、蓋をして10分煮る。こんにゃくとしょうゆを加え、さらに5分煮る。
- ⑤ 仕上げにごま油を回しかける。



日本 ～五目あんかけうどん～



【材料】（2人前）

冷凍うどん … 2玉	★ {	本みりん … 大1
牛肉 … 50g		淡口しょうゆ … 大1
油 … 適量		濃口しょうゆ … 小1
酒 … 大1		塩 … ひとつまみ
うすあげ … 15g(1/2枚)	▽ かつおだし ▽	かたくりこ … 大1
白菜 … 80g(外葉1枚)		水 … 大2
にんじん … 40g(1/4本)	{	水 … 2と1/2カップ
かまぼこ … 15g(1/5こ)		かつおぶし … 15g
まいたけ … 20g(1/4パック)		
青ねぎ … 適量		

【作り方】

- ① 鍋にだしをとる。
- ② うすあげ … 熱湯をかけて油抜き。
1cm幅の短冊切り。
白菜 … 2cm幅に切る。
にんじん、かまぼこ … いちょう切り。
まいたけ … ほぐす。
青ねぎ … ななめ切り。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉を炒めて酒を振る。
- ④ うどんは別茹でしておく。
- ⑤ ①に調味料を煮立て、②を加えて加熱する。
③を加え、水溶きかたくりこを入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ⑥ 温めておいた器にうどんと⑤を盛り付け、仕上げる。

● かつおだしの取り方

- ① 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、かつおぶしを入れる。
- ③ かつおぶしが鍋底に沈んだら、1〜2分おく。
- ④ ボウルにザルを置き、ザルにキッチンペーパーを敷いて③を静かにこす。

※ご家庭で作りやすい分量に調整しています。



エジプト ～コシャリ～



マカロニは、ペンネやサラ
ダマカロニなど小さいもの
がオススメです！

【作り方】

- ① 人数分のごはんを用意する。
- ② **マカロニ** … 少し固ゆでにしておく。
ひよこ豆 … ミックスビーンズのドライ
レンズ豆 … パックが、少量を手軽に
使えて便利です。
たまねぎ … 縦横半分に切り、
3mm幅にスライス。
炒めたまねぎ … 餡色になるまでしっかりと
炒めても美味しく作れますが、スーパー等
のカレールウの売り場に、炒めたまねぎ
ペーストが売っていて便利です。
にんにく … みじん切り。
- ③ 鍋に油を熱する。にんにくを炒めて香りを出
してから、牛肉を加えて炒める。軽く火が
通ったら、たまねぎも加えて炒める。
- ④ 豆と炒めたまねぎ、トマト等調味料を加えて
10分煮る。マカロニを加えて5分煮る。
- ⑤ 仕上げにお好みでコリアンダーパウダーを振
り入れて混ぜ、ごはんの上にかける。

【材料】（4人前）

ごはん … 4人前	}	カットトマト缶 … 40g
牛肉 … 50g		トマトピューレ … 大3
油 … 適量		トマトケチャップ … 小2
にんにく … 1かけら		コンソメ … 小1/2
マカロニ … 20g		ウスターソース … 小1
ひよこ豆 … 20g (戻したもの)		塩・こしょう … 適量
レンズ豆 … 20g (戻したもの)		砂糖 … 少々
たまねぎ … 100g (1/2本)		水 … 大3
炒めたまねぎ … 1袋 (25g入り)		コリアンダーパウダー … 少々



フィリピン ～シニガンスープ～



【作り方】

- ① **豚肉** … 食べやすい大きさに切る。
にんにく … みじん切り。
大根 … 厚いちょう切り
たまねぎ … くし切り。
チンゲンサイ … 2cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを加えて香りを出
す。豚肉を炒め、酒を振る。
- ③ 残りの材料をすべて加え、具材を煮る。
- ④ 塩・こしょうと砂糖で味をととのえ、完成。

【材料】（4人前）

豚肉 … 50g	}	レモン果汁 … 小1
にんにく … 1かけら		コンソメ … 小2
油 … 適量		ローリエ … 1枚
酒 … 大1		水 … 2と1/2カップ
大根 … 80g (3cm程度)		塩・こしょう … 適宜
たまねぎ … 100g (1/2こ)	砂糖 … 適宜	
チンゲンサイ … 40g (葉3枚)		
カットトマト缶 … 50g		

※ご家庭で作りやすい分量に調整しています。