

# 令和6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、アメリカから始まり、ベトナム、フランス、日本、ブラジルと、5日間で5つの国の味をめぐるしました。



## アメリカ料理

### ～ジャンバラヤ(炊き込みご飯)のレシピ～



#### 【材料】(4人前)

ご飯…2合  
ウインナー…50g(3本)  
たまねぎ…50g(1/4玉)  
ピーマン…20g(1/2個)  
赤ピーマン…20g(1/2個)  
にんにく…4g(1/2片)  
油…小さじ1/2



コンソメ顆粒…大さじ1/2  
トマトケチャップ…大さじ4  
チリパウダー…0.2g  
(辛さみて調節)  
塩…小さじ1/2  
こしょう…適量

#### 【作り方】

- ①ウインナー…1cm輪切り  
たまねぎ…粗みじん切り  
ピーマン、赤ピーマン…1cm角切り  
にんにく…みじん切り
- ②鍋に油を熱し、にんにくを加えて香りを出す。
- ③ウインナー、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマンを入れて炒める。
- ④★を入れて味を整える。
- ⑤ご飯が炊きあがったら、④を混ぜ込む。

アメリカ南部にあるルイジアナ州の米料理です。給食ではパエリアがもとになったと言われているトマトとスパイスを使ったものを紹介します。

今回は給食と同じ作り方で紹介しましたが、炊飯器でも作れます。

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。



## ベトナム料理 ～フォーと鶏肉のスープのレシピ～



### 【材料】（4人前）

鶏肉…40g	★	中華スープ(顆粒)…小さじ2
酒…適量		こいくちしょうゆ…小さじ2
油…小さじ1/2		塩…適量
フォー…24g		こしょう…適量
にんじん…30g(1/4本)		水…520g
たけのこ(水煮)…24g(1/5個)		
白菜…80g(葉1～2枚程度)		
たまねぎ…100g(1/2個)		
白ねぎ…20g(1/5本)		
干しいたけ…2g		

### 【作り方】

- ①フォーを水またはぬるま湯(分量外)で戻す。
- ②鶏肉…小さめの一口大にカット  
にんじん…いちょう切り  
たけのこ…短冊切り  
白菜…2cmカット  
たまねぎ…1/2カット、スライス  
白ねぎ…小口切り  
干しいたけ…水またはぬるま湯で戻してスライス
- ③フライパンに油をひき、鶏肉を炒め、酒をふる。
- ④煮えにくい食材(にんじん、たけのこ)の順にすべての食材を炒め、水を加えて煮る。
- ⑤食材に火が通ったら、★を入れて味付けする。
- ⑥フォーを加え、加熱しながら混ぜ合わせる。

### フォーとは？

お米から作られる麺のこと。  
ベトナムの国民食の一つです。

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。



## フランス料理 ～ブイヤベースのレシピ～



### 【材料】（4人前）

あさり(殻なし)…25g	★	コンソメ顆粒…小さじ2.5
白ワイン…小さじ1		サフラン…2～3本
オリーブ油…小さじ1/2		ローリエ(粉末)…0.04g
タラ角切り…80g		塩…適量
にんじん…30g(1/4本)		こしょう…適量
たまねぎ…65g(1/3個)		乾燥パセリ…適量(生でも可)
じゃがいも…120g(1個)		水…520g
セロリ…12g(1/7本)		

### 【作り方】

- ①にんじん…いちょう切り  
たまねぎ…1/2カット、スライス  
じゃがいも…一口大にカット  
セロリ…粗みじん切り  
サフラン…ぬるま湯で15～20分ほど戻す  
たら…角切りがなければ、2cm角程度にカット
- ②あさに白ワインをかけて炒め、水を加える。
- ③煮えにくい食材(にんじん、じゃがいも等)から順に入れ、加熱する。
- ④たらを加える。
- ⑤★を入れて味をつける。
- ⑥サフランを戻し汁ごと加える。

### ブイヤベースとは？

フランスの南に位置するプロヴァンス地方発祥の魚介類のスープ料理。漁師たちが地元でとれた魚や貝類を使って作ったのが始まりとされています。サフランというスパイスを加えて煮込みます。

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。



## 日本料理

### ～かしわのすき焼きのレシピ～



#### 【材料】(4人前)

鶏肉…100g	
焼き豆腐…100g	砂糖…大さじ1
焼きふ…6g	みりん…小さじ1
糸こんにやく…80g	酒…小さじ1
にんじん…60g(3/4本)	こいくちしょうゆ…大さじ2
白菜…160g(葉2枚程度)	水…20g
たまねぎ…220g(1個)	
青ねぎ…40g	
油…小さじ1/2	

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。

#### 【作り方】

- ①鶏肉…一口大にカット  
焼き豆腐…一口大にカット  
焼きふ…ぬるま湯(分量外)で戻す  
糸こんにやく…食べやすい大きさにカットし、塩もみまたは下ゆで  
にんじん…いちょう切り  
白菜…2cmカット  
たまねぎ…くし切り  
青ねぎ…2cmカット
- ②鶏肉を炒め、酒をふり、半量の砂糖・しょうゆで下味を付ける。
- ③にんじん、たまねぎを炒める。
- ④青ねぎ以外の材料を入れ、調味し煮る。
- ⑤最後に青ねぎを入れ、仕上げる。

「かしわのすき焼やき」は、奈良県の郷土料理で、祝い事やもてなしの席でよく食べられてきました。

鶏の茶色い羽が柏の葉に似ていることから、関西地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。



## ブラジル料理

### ～フェイジョアーダ(肉と豆の煮込み)のレシピ～



#### 【材料】(4人前)

豚肉…60g	★ {	トマトケチャップ…小さじ1
ウインナー…15g(1本)		デミグラスソース…小さじ1/2
油…小さじ1/2		ローリエ(粉末)…0.04g
赤ワイン…0.4g		チリパウダー…0.2g
ミックスビーンズ…30g		ウスターソース…0.4g
たまねぎ…70g(中1/3個)		コンソメ…1.2g
にんにく…4g(1/2片)		塩…適量
		砂糖…0.4g
		水…8g

※ご家庭で作りやすい食材・分量に調整しています。

#### 【作り方】

- ①ウインナー…1cm輪切り  
たまねぎ…みじん切り  
にんにく…みじん切り
- ②鍋で油を熱し、豚肉をにんにくと炒め、赤ワインをふる。
- ③ウインナーを炒める。
- ④たまねぎを加える。
- ⑤ミックスビーンズを加えて煮る。
- ⑥★を加えて煮込む。

#### フェイジョアーダとは？

黒いんげん豆と肉を煮込んだブラジルの代表的な料理です。

今回はミックスビーンズを使っていますが、給食ではレッドキドニーというほんのり赤い豆を使って煮込みました。