

発行：令和2年5月15日

香芝市教育委員会事務局 教育総務課



## 「給食週間」の献立をおうちで再現！

2020年1月24～30日は「全国学校給食週間」でした。  
香芝市の小学校・幼稚園給食では「世界の料理」をテーマとし、  
5つの国の料理を紹介しました。

ぜひ、ご家庭でもお楽しみください！



韓国



フランス



日本

# ベトナム

## ★野菜のいためもの(4人分)

材料		作り方
チンゲンサイ	1 かぶ	① チンゲンサイ…2 cm カット もやし…よく洗って、ざく切り ニラ…2～3 cm カット にんにく…みじん切り ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。 香りが出たら、野菜を入れて炒める。 ③ 野菜に火が通ったら調味し、仕上げる。
もやし	100g	
ニラ	1/4 わ	
にんにく	1 かけ	
ごま油	適量	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
オysterソース	小さじ1/2	

## ★フォー(4人分)

材料		作り方
牛肉	40 g	① にんじん…いちょう切り 白菜…2 cm カット たけのこ…短冊切り 青ねぎ…2 cm カット 干しいたけ…もどす フォー…水でもどす ② 鍋に油を熱し、牛肉を炒め、酒をふる。 ③ ②に水を加え、煮えにくい材料から順に煮る。 ④ ③を調味し、最後に青ねぎとレモン果汁を加えて仕上げる。
酒	少々	
油	適量	
フォー(乾)	30g	
にんじん	40g(1/4 本)	
白菜	80g(外葉1枚)	
水煮たけのこ	40g	
青ねぎ	30g	
干しいたけ	2g	
中華だし	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
レモン果汁	小さじ1/2	
水	3 カップ	



# 韓国



## ★ビビンバ(4人分)

材料		作り方
ごはん 牛肉 120g 水煮ぜんまい 100g ごま 小さじ2 ごま油 適量 砂糖 大さじ1/2 本みりん 小さじ1 酒 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1 トウバンジャン 小さじ1/4 ほうれんそう 一束 ごま油 適量 砂糖 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1 たまご 3こ 砂糖 大さじ1 酒 小さじ2 塩 ひとつまみ 油 適量		≪肉・ぜんまい炒め≫ ① 水煮ぜんまい…カット、下ゆで ごま…からいりし、する ② 鍋にごま油を引き、牛肉を炒める。 ③ ぜんまいを入れて炒める。 ④ 調味料を入れて仕上げる。 ≪ほうれんそう炒め≫ ① ほうれんそう…2cmカット、下ゆでし、冷水にとる ② 鍋にごま油を引き、ほうれんそうを炒める。 ③ 調味料を入れて仕上げる。 ≪錦糸卵≫ ① 卵と調味料を混ぜ合わせる。 ② フライパンに油をひき、①をうすく焼く。 ③ 包丁で細く切る。 ★ごはんにご肉ぜんまい、ほうれんそう、錦糸卵を乗せて仕上げる。

## ★あさり入りスンドゥッチゲ(4人分)

材料		作り方
木綿豆腐 100g 豚肉 40g 油 適量 酒 少々 水煮あさり 20g 白菜キムチ 40g 白ねぎ 40g えのきたけ 20g もやし 30g ニラ 1/4わ コチジャン 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1/2 みそ 小さじ2 水 3カップ 煮干し 40g		① 煮干しでじっくりだしをとる。 ② 木綿豆腐…大きめのさいのめ切り 白菜キムチ…汁気を切る 白ねぎ…斜め切り えのきたけ…石づきをとり、1/2に切ってほぐす ニラ…2~3cmにカット もやし…よく洗って、ざく切り ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、酒をふる。 ④ ③にだしと材料を入れて煮、調味する。 ⑤ 最後にニラを加えてひと煮立ちさせ、仕上げる。




# フランス



## ★サーモンのバルサミコソースがけ(4人分)

材料		作り方
鮭(切り身) 4切れ かたくり粉 適量 油 適量 バルサミコ酢 大さじ1と1/2 酒 大さじ1/2 はちみつ 大さじ1 砂糖 小さじ1 水 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2		① 鮭にかたくり粉をつけて揚げる。 ② ソースを作る。 バルサミコ酢、酒を入れ、加熱する。 はちみつ、砂糖、水を加え、溶かす。 しょうゆを入れて仕上げる。 ③ ①にソースをかける。 ※ソースは煮詰めすぎないように注意する。 火にかけているときはさらさら、火からおろすと とろみがつく。 ★鮭は、生鮭がなければ塩鮭(甘口)でもおいしく作れます!

## ★キャロットラペ(4人分)

材料		作り方
にんじん 1本 油 適量 塩 小さじ1/3 こしょう 少々 砂糖 小さじ1 白ワインビネガー 小さじ2		① にんじん…せん切り ② フライパンに多めの油を熱し、にんじんを炒め、塩・こしょうをふる。 ③ 砂糖を入れる。 ④ 白ワインビネガーを振り入れて仕上げる。 

## ★ジュリエンスープ(4人分)

材料		作り方
ベーコン 40g(2枚) 油 適量 たまねぎ 80g(1/2こ) キャベツ 80g(外葉1枚) 大根 80g(3cm位) にんじん 20g(1/6本) パセリ 少々 コンソメ 6g 荒塩 ひとつまみ こしょう 少々 水 3カップ		① たまねぎ…1/4カット、せん切り キャベツ、大根、にんじん…せん切り パセリ…みじん切り ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。 ③ 材料を入れて煮、味付けする。 ④ 最後にパセリを入れて仕上げる。

# ブラジル

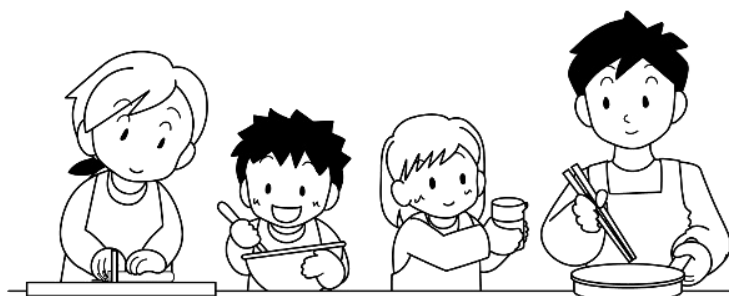


## ★ガーリックライス(4人分)

材料		作り方
精白米 ベーコン たまねぎ にんにく { コンソメ 塩 オリーブ油	2合 40g (2枚) 20g (1/8こ) 1かけ 2g 1.6g 適量	① お米を洗い、しっかりと浸漬する。 ② たまねぎ…みじん切り にんにく…みじん切り ベーコン…さいのめ切り ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンとにんにくを炒める。 ④ ③に玉ねぎを加えてさらに炒め、分量の半分の塩をふる。 ⑤ 炊飯釜に米と④の具、コンソメ、残りの塩を入れ、少し水を控えめにして炊飯する。 ⑥ 炊きあがったら、しっかりと混ぜる。

## ★フェジョアーダ(肉と豆の煮込み)(4人分)

材料		作り方
ウインナー 牛肉 { 赤ワイン オリーブ油 にんにく ミックスビーンズ ブラックビーンズ たまねぎ にんじん ローリエ { コンソメ 塩 水	4本 80g 小さじ1 適量 1かけ 50g 30g 中1こ 60g (1/2本) 少々 4g ひとつまみ 1と1/2カップ	① ウインナー…1cm幅くらいに切る にんにく…みじん切り たまねぎ…さいの目切り にんじん…さいの目切り ② 鍋にオリーブ油を熱し、牛肉とにんにくを炒め、酒をふる。ウインナーも加えて炒める。 ③ にんじん、たまねぎを加え、さらに炒める。 ④ ③に水を加え、ミックスビーンズとブラックビーンズ、ローリエを加えてよく煮る。 ⑤ 味を調べて仕上げる。  ★ブラックビーンズがなければ、ミックスビーンズの量を増やしてもおいしく作れます！



# 日本



## ★五目あんかけうどん(4人分)

材料		作り方
冷凍うどん	3玉	① 鍋にだしをとる。 ② うすあげ…短冊切りし、油ぬきする 白菜…2cmカット にんじん…いちょう切り かまぼこ…いちょう切り まいたけ…ほぐす 青ねぎ…小口切り ③ フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。 ④ ①に材料を加えて煮、調味料を入れる。 ⑤ ④に青ねぎを加え、水溶きかたくり粉を加える。 ⑥ うどんは別ゆでし、⑤と合わせて仕上げる。
牛肉	80g	
油	適量	
うすあげ	15g(1/2枚)	
白菜	80g(外葉1枚)	
にんじん	50g(1/3本)	
かまぼこ	25g(1/4こ)	
まいたけ	20g(1/4パック)	
青ねぎ	適量	
本みりん	小さじ2	
淡口しょうゆ	小さじ2	
濃口しょうゆ	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
かたくり粉	大さじ1	
水	大さじ1	
水	3カップ	
かつお	15g	
だし昆布	8g	

## ★豚肉と野菜の煮物(4人分)

材料		作り方
豚肉	60g	① 鍋にだしをとる。 ② ごぼう…ななめ切り、下ゆで じゃがいも…一口大に切る にんじん…厚めのいちょう切り ③ 鍋に豚肉を炒め、酒をふる。 ④ ③にじゃがいも、にんじんを加え、だして煮る。 ⑤ ごぼうと調味料を加えて煮、仕上げる。
油	適量	
酒	小さじ1	
ごぼう	40g(1/3本)	
じゃがいも	140g(中1個)	
にんじん	40g(1/4本)	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
本みりん	小さじ1/2	
水	40ml	
かつお		
だし昆布		