

★旬の食材を使った「和食」レシピ ★ ～学校給食にも登場するおすすめ料理です～

学校給食に関することは、こちらから↓ ・携帯サイトはこちら! →

[広島市ホームページ](#) > [市民生活](#) > [文化・スポーツ・教育・その他](#) >

[学校・教育](#) > [教育委員会](#) > [学校教育の推進](#) > [学校給食](#)



春

青のりをゆかりや黒ごまに変えたらゆかり揚げ、南部揚げになるよ。

さわらの磯部揚げ

(材料 1人分)

- ・さわら切り身 40g
- ・食塩 少々
- ・小麦粉 適量
- ・鶏卵 1個
- ・青のり粉 適量
- ・水、油 //



(作り方)

- ① さわらに塩をふり、下味をつける。
- ② 小麦粉、鶏卵、青のり、水で衣を作る。
- ③ さわらに衣をつけて、油で揚げる。

菜の花のおひたし

(材料 1人分)

- ・菜の花 15g
- ・ほうれん草 20g
- ・にんじん 3g
- ・醤油 1.5g



(作り方)

- ① 菜の花、ほうれん草、人参を茹でる。
- ② よく冷ました後、材料を醤油で和える。

夏

広島県の郷土料理

たこめし

(材料 1人分)

- ・しょうゆごはん 80g
- ・ゆでだこ 45g
- ・酒 3g
- ・油揚げ 7g
- ・にんじん 10g
- ・ごぼう 7g
- ・みつば 3g
- ・醤油 2.5g
- ・さとう 0.8g
- ・清酒 少々
- ・だし汁 適量



(作り方)

- ① 1合に対して、醤油 20cc を加えてふつうにごはんを炊く。
- ② だし汁と調味料を煮立て、ごぼう、にんじん、油揚げを加えて煮る。
- ③ ②が柔らかく煮えたら、ゆでだこを加え、仕上げにみつばを加える。
- ④ 炊き上がったしょうゆごはんに③を混ぜ合わせる。

とうがん汁

(材料 1人分)

- ・とうがん 25g
- ・にんじん 10g
- ・油揚げ 3g
- ・とうふ 20g
- ・ねぎ 5g
- ・だし汁 110ml
- ・醤油、清酒 2g、1g
- ・塩 少々



(作り方)

- ① だし汁ににんじん、油揚げ、とうがんを加えて煮る。
- ② 調味し、豆腐を加え、仕上げにねぎを加える。

秋

さけのきのこあんかけ

(材料 1人分)

- ・さけの角切 40g
- ・塩・こしょう 少々
- ・でん粉・上新粉 適量
- ・しょうが 0.2g
- ・玉ねぎ 5g
- ・えのき・しめじ 各 5g
- ・小松菜 5g
- ・醤油 2g
- ・みりん 0.5g
- ・砂糖 0.4g
- ・塩 0.1g
- ・でん粉 0.1g
- ・水 10g



(作り方)

- ① さけに粉をつけ、油で揚げる。
- ② 鍋にしょうがを入れて熱し、玉ねぎ、きのこを炒め、水を入れて煮る。
- ③ 調味したら、小松菜を加え、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ④ ①のさけと③のきのこあんを軽くまぜ合わせて仕上げる。

いも煮

(材料 1人分)

- ・牛肉 15g
- ・さといも 20g
- ・こんにやく 25g
- ・だいこん 50g
- ・にんじん 20g
- ・ねぎ 10g
- ・油 0.5g
- ・醤油 7g
- ・砂糖 2g
- ・みりん 1g



(作り方)

- ① 牛肉、にんじん、こんにやくを油で炒め、水を加えて煮る。
- ② あくをとった後、だいこん、さといもを加えて煮る。
- ③ 調味した後、仕上げにねぎを加える。

冬

かきのみぞれわん

(材料 1人分)

- ・かき 25g
- ・にんじん 10g
- ・だいこんおろし 40g
- ・水菜 7g
- ・しょうがしぼり汁 0.8g
- ・だし汁 80ml
- ・醤油、清酒 3g、1g
- ・みりん 1g
- ・塩 0.5g
- ・でん粉 0.5g
- ・水 10g



(作り方)

- ① だしににんじんを加えて煮、かきを加える。
- ② 次にだいこんおろしを加え、さらに煮る。
- ③ ②を調味し、しょうがのしぼり汁、水菜を加える。
- ④ 仕上げに水溶きでん粉を加える。

紅白なます

(材料 1人分)

- ・だいこん 35g
- ・金時人参 3g
- ・下塩 適量
- ・酢 2.5g
- ・砂糖 2g
- ・塩 0.2g
- ・白いりごま 1g



(作り方)

- ① だいこん、金時人参をせん切りにした後、下塩をして茹でる。
- ② よく冷ました後、材料を調味料と白いりごまで和える。

