

## 主菜

# いかチリ

### 【材料】 小学校3・4年生 4人分

〈目安量〉

▪ 揚げ油	適量	_____	▪ トウバンジャン	0.36 g	少々
▪ いか	160 g	_____	▪ 砂糖	2 g	小さじ1
▪ 塩	0.8 g	ひとつまみ	▪ ケチャップ	45 g	大さじ3
A [ ▪ こしょう	0.08 g	少々	B [ ▪ 水	10 g	小さじ2
▪ 酒	0.4 g	少々	▪ 酒	4 g	小さじ1
▪ 大豆(乾燥)	24 g	_____	▪ パプリカ粉	0.12 g	少々
▪ 片栗粉	15 g	小さじ5	▪ チリパウダー	0.12 g	少々
▪ ごま油	4 g	小さじ1			
▪ にんにく	1.2 g	少々			
▪ しょうが	1.2 g	少々			
▪ ねぎ	20 g	2cm			



◆エネルギー: 124 kcal  
◆調理時間: 40分

### 【作り方】

- ① いかを1cm×3cm程度の短冊切りにし、Aで下味をつける。
- ② にんにく・しょうが・ねぎをみじん切りにする。
- ③ 大豆をゆでる。
- ④ ごま油を熱し、にんにく・しょうが・ねぎを炒め、Bを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ いかと大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ ④と⑤を合わせて仕上げる。

ごはんがすすむ、人気メニューです。  
大豆は片栗粉をまぶして揚げると、苦手な子でも食べやすくなります。

## 主菜

# ツナカレーコロッケ

### 【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- ・ 揚げ油 適量
- ・ じゃがいも 200 g 中2個
- ・ マッシュポテト(乾燥) 40 g
- ・ 牛乳 20 g 大さじ1と1/3
- ・ 油 1 g 小さじ1
- ・ オイルツナ 100 g 1缶程度
- ・ たまねぎ 80 g 1/3個
- ・ にんじん 40 g 1/3本
- ・ 塩 1.2 g 小さじ1/4
- ・ こしょう 0.08 g ひとつまみ
- ・ カレー粉 2.4 g 小さじ1/2
- ・ 無塩バター 2.4 g 小さじ2/3
- ・ 小麦粉 24 g 適量
- ・ 水 40 g 適量
- ・ パン粉 60 g 適量
- ・ 中濃ソース 24 g 適量



◆エネルギー: 290 kcal  
◆調理時間: 60分

### 【作り方】

- ① オイルツナは油をきってほぐし、たまねぎとにんじんはみじん切りにする。  
じゃがいもは適当な大きさに切ってゆでてつぶし、マッシュポテトは温めた牛乳と混ぜる。
- ② 油でオイルツナ・たまねぎ・にんじんを炒めて塩・こしょう・カレー粉で味をつけ、溶かしたバターを混ぜる。
- ③ じゃがいもと、ふやかしたマッシュポテトと②をよく混ぜて小判型にする。  
小麦粉と水を混ぜたものにくぐらせパン粉をつける。
- ④ 揚げ油を170度くらいまで温度を上げて③を揚げ、ソースをかける。

コロッケは、クロケットをまねて作った日本生まれの洋食です。じゃがいもを使って作るものをコロッケ、クリームソースを使って作るものをクリームコロッケと呼び分けられています。

【おすすめの魚】 さけ、マグロなど刺身用の骨のない魚を焼いてほぐせばカレー味でおいしくいただけます。

## 主菜

# 魚のおろしソース

【 材料 】 小学校3・4年生 4人分

〈目安量〉

- ・ 魚の切り身 4切 1切 40g
- ・ 塩 0.5 g 少々
- ・ 酒 15 g 大さじ1
- ・ だいこん 20 g 1cm
- ・ しょうゆ 12 g 小さじ2
- ・ みりん 5 g 小さじ1
- ・ 砂糖 1.5 g 小さじ1/2
- ・ 酢 3 g 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 1 g ひとつまみ



◆エネルギー: 63 kcal  
◆調理時間: 30分

【 作り方 】

- ① 魚に塩と酒をまぶし、下味をつける。
- ② だいこんはすりおろす。鍋に、おろしだいこん・しょうゆ・みりん・砂糖・酢を加えて、火にかける。
- ③ だいこんが甘くなってきたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ フライパンに魚を並べ焼く。焼きあがったら、おろしソースをかける。

おろしソースは、だいこんの甘みが出るまで火にかけるのがポイントです。  
水溶き片栗粉は、とろみの様子を見て加えてください。

【おすすめの魚】 さけ・さば・さわらなど、どんな魚にも合います。

## 主菜

# 魚のごまみそ焼き

### 【材料】 小学3・4年生 4人分

〈目安量〉

- ・ 魚の切り身 4切1切 50g
- ・ 酒(下味) 12g 大さじ1
- ・ ごま油 1.2g 少々
- ・ にんにく 1.2g 少々
- ・ しょうが 2.4g 少々
- ・ ねぎ 6g 3cm分
- ・ みりん 8g 小さじ1と1/2
- ・ 白みそ 24g 小さじ4
- ・ 砂糖 2g 小さじ2/3
- ・ 酒 8g 小さじ2
- ・ ねりごま 8g 小さじ1と1/2
- ・ 七味唐辛子 0.08g 少々
- ・ 白ごま 6g 少々

A



- ◆エネルギー: 128 kcal
- ◆調理時間: 45分

### 【作り方】

- ① 魚の切り身に酒をふって5分程おく。その後うま味が逃げない程度にさっと水で洗い、キッチンペーパーでふく。  
にんにく・しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ② Aの材料を混ぜあわせ、そこに魚を30分以上漬け込む。
- ③ フライパンに②の魚を並べ、フタをして蒸し焼きにする。
- ④ 焼き上がった④の上に炒ったごまをふりかける。

魚の下処理の際、抹茶の粉末を少量ふりかけるとより臭みをとることができます。

#### 【おすすめの魚】

写真の魚は銀さわらですが、どんな魚でもおいしく食べることができます。  
さけ・さば等手に入りやすい魚で試してみてください。

## 主菜

# 魚のラヴィゴットソース

【材料】 小学3・4年生 4人分

〈目安量〉

- ・ 魚の切り身 4切1切 50g
- ・ 塩 0.4 g 少々
- ・ こしょう 0.01 g 少々
- ・ 小麦粉 12 g 大さじ1と1/3
- ・ 油 4 g 小さじ1
- ・ トマト 100 g 1/2個
- ・ たまねぎ 50 g 1/4個
- ・ パセリ 2 g 1/2本
- A ・ オリーブオイル 4 g 小さじ1
- ・ 塩 0.4 g 少々
- ・ 酢 8 g 小さじ1と1/2
- ・ 水 20 g 大さじ1と1/3



◆エネルギー: 128 kcal  
◆調理時間: 20分

## 【作り方】

- ① 魚に塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンで油を熱し、魚を両面焼く。
- ③ トマトは湯むきしてみじん切りにし、たまねぎ・パセリもみじん切りにする。
- ④ ボウルでAの材料をよく混ぜ、ラヴィゴットソースを作る。
- ⑤ 魚にラヴィゴットソースをかける。

ラヴィゴットとはフランス語で「元気になる」という意味があります。色鮮やかなソースで、魚だけでなくお肉にも合います。

【おすすめの魚】 白身魚や青魚がおすすめです。

## 主菜

# 魚の彩あんかけ

### 【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- |            |       |        |
|------------|-------|--------|
| ▪ 白身魚      | 4 切1切 | 70g    |
| ▪ 塩        | 1 g   | ひとつまみ  |
| ▪ 片栗粉      | 40 g  | _____  |
| ▪ 揚げ油      | 適量    | _____  |
| ▪ 水        | 160 g | 1カップ   |
| ▪ だし昆布     | 4 g   | _____  |
| ▪ けずり節     | 2 g   | _____  |
| ▪ えのきたけ    | 16 g  | 1/5袋   |
| ▪ にんじん     | 20 g  | 2cm    |
| ▪ こまつな     | 20 g  | 1/10束  |
| ▪ 酢        | 1.6 g | 小さじ1/3 |
| ▪ うすくちしょうゆ | 16 g  | 大さじ1   |
| ▪ みりん      | 16 g  | 大さじ1   |
| ▪ 片栗粉      | 6 g   | 小さじ2   |
| ▪ 水        | 12 g  | 大さじ1   |



◆エネルギー： 163 kcal  
◆調理時間： 60 分

### 【作り方】

- ① 魚に塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。(油の温度180度)
- ② だし昆布とけずり節でだしをとる。
- ③ えのきたけは1/2に切る。にんじんはせん切りにする。  
こまつなは2cm幅に切りゆでる。
- ④ あんを作る。②のだし汁を沸かし、にんじん・えのきたけを煮て調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゆでたこまつなを加え仕上げる。①にあんをかける。

〈魚の彩(いろどり)あんかけ〉

揚げた魚に、野菜がたっぷり入ったあんをかけて食べる料理です。

給食では、菊の花をあんに加え、9月9日の「菊の節句」にちなんだ料理として献立に取り入れています。

## 主菜

# 白身魚の香草焼き

【材料】 小学3・4年生 4人分  
〈目安量〉

- ・ たら 4 切1切 50g
- ・ 塩 1 g ひとつまみ
- ・ こしょう 0.1 g 少々
- ・ にんにく 1 g 少々
- ・ 白ワイン 4 g 小さじ1
- ・ 粉チーズ 10 g 小さじ2
- ・ パン粉(乾燥) 8 g 大さじ2
- ・ パセリ 2 g 少々
- ・ オリーブ油 2 g 小さじ1弱
- ・ バター 4 g 小さじ1



◆エネルギー: 74 kcal  
◆調理時間: 30分

## 【作り方】

- ① たらに塩・こしょう・にんにく・白ワインで下味をつける。
- ② 粉チーズ・みじん切りにしたパセリ・パン粉を合わせる。
- ③ たらに②をまぶし、オリーブ油・バターをフライパンにしき両面を焼く。

パン粉のサクサクとした食感と粉チーズとパセリの香りが食欲をそそる魚料理です。また、食卓を華やかにしてくれる一品です。

### 【おすすめの魚】

たらやまだいなどの白身魚がおすすめですが、さんまやいわしなどの青魚でもよく合います。ぜひ旬の魚を取り入れてみてください。