

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：ふわっかり揚げ



ふわっかり揚げ

4
人分

おかず

材料

鶏もも肉	180 g
しょうが（鶏もも肉下味用）	1かけ（1g）
しょうゆ（鶏もも肉下味用）	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1・1/3
乾燥大豆	20 g
片栗粉	小さじ2
高野豆腐（サイコロカット）	20 g
片栗粉	小さじ1
ピーマン	1/2個（25g）
揚げ油	適量
<たれ>	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ2

作り方

- ①材料は次のように準備します。
鶏もも肉（2cm角に切り、しょうがとしょうゆで下味をします）
しょうが（おろす） ピーマン（色紙切り）
乾燥大豆（たっぷりの熱湯に30分程度浸す→ザルにあける）
高野豆腐（ぬるま湯に30分程度浸す→水にとり、押し絞る）
- ②ピーマンを油で揚げます。
- ③乾燥大豆に片栗粉をつけ、180℃の油で揚げます。
- ④高野豆腐に片栗粉をつけ、油で揚げます。
- ⑤下味をつけた鶏もも肉に片栗粉をつけ、油で揚げます。
- ⑥小鍋に調味料（砂糖、しょうゆ）と水を入れ、ひと煮立ちさせ、たれを作ります。
- ⑦②～⑤を合わせ、⑥のたれをからめたら、できあがりです。

栄養成分表（1人分あたりの含有量）



12.0	グラム	たんぱく質
16.0	グラム	脂質
12.0	グラム	炭水化物
0.8	グラム	食塩相当量

レシピのタグ

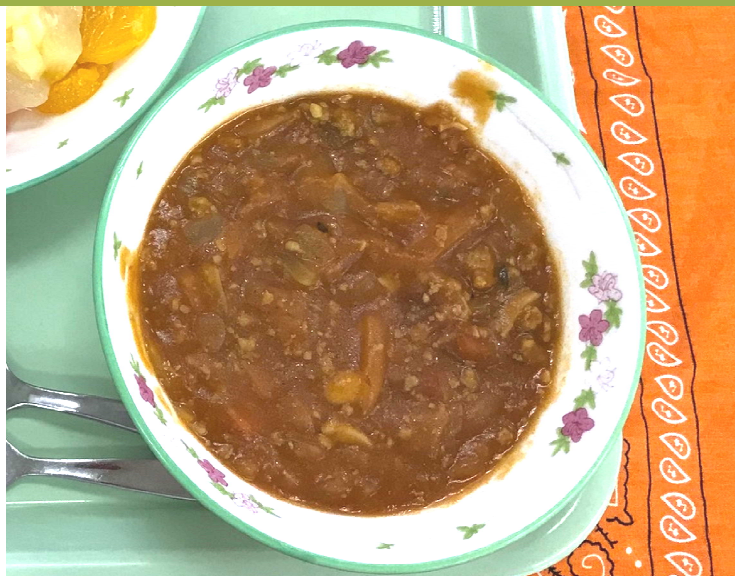
使っている大豆・大豆製品
乾燥大豆・高野豆腐

給食で子ども達に人気のメニューです。カリカリ食感の鶏肉と乾燥大豆、フワフワ食感の高野豆腐のハーモニーを楽しんでください。
ピーマンの苦味はよく加熱することで食べやすくなりますが、ピーマンが苦手な場合は他の野菜でも代用ができます。色々な野菜で試してみるのもいいですね。



©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：ミートソース



栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



283

キロカロリー

11.1 グラム
たんぱく質

14.7 グラム
脂質

26.6 グラム
炭水化物

2.0 グラム
食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
大豆または水煮大豆

ミートソース

4
人分

おかず

材料

豚ひき肉	120 g
赤ワイン (豚ひき肉下味用)	大さじ1
玉ねぎ	中1個 (220 g)
にんじん	小1個 (70 g)
セロリー	1片 (10 g)
にんにく	1かけ (2 g)
しょうが	1かけ (2 g)
大豆 (水煮大豆)	80 g
オリーブオイル	小さじ1
ナツメグ粉	少々
ローリエ粉	少々
カットトマト缶	140 g
赤ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ5
トマトピューレ	40 g
中濃ソース	小さじ1
<ルウ>	
油	大さじ2
小麦粉	大さじ4
水	80ml程度

作り方

①材料は次のように準備します。

豚ひき肉 (赤ワインで下味をします。)

玉ねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・しょうが (みじん)

大豆 (フードプロセッサーにかけて粗みじんにします。)

<ルウ>

(1) 小鍋に油をひき、小麦粉を入れ、加熱しながら混ぜ合わせます。

(2) まとまってきたら水を数回に分けて入れ、伸ばします。

②もう一つの鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうが、セロリーを入れて加熱し、豚ひき肉と調味料 (ナツメグ粉、ローリエ粉) を入れて、豚ひき肉の色が変わるまで炒めます。

③②に玉ねぎ、にんじんの順に加えて炒めます。野菜がしんなりしたら、大豆を入れて炒めます。

④カットトマト缶、ルウ、調味料 (赤ワイン、塩、白こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース) の順に加え、煮込みます。(煮込むとトマトの酸味がまろやかになります)

⑤お好み濃度まで煮込んで、味が落ち着いてきたら、できあがりです。

このレシピでは豚ひき肉を使用しましたが、鶏ひき肉でも代用ができます。また、赤ワインも酒で代用できますので、ぜひお試しください。

また、大豆を入れることでたんぱく質量を増やし、脂質量を減らすことができます。脂質が気になる場合は大豆の量を変えてみてください。野菜が細くなっているため、苦手な子ども達もたくさん食べているメニューです。



©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：いわしと大豆のカリカリ揚げ



いわしと大豆のカリカリ揚げ

4
人分

おかず

材料

まいわし開き	240g (4尾)
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
しょうが	小さじ1 (おろしたも)
片栗粉	大さじ4
乾燥大豆	1/4カップ
片栗粉	大さじ1・1/2
揚げ油	適量
<たれ>	
砂糖	大さじ2強
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
酢	少々
水	小さじ1/2

作り方

- ①材料は次のように準備します。
まいわし開き (2cm角に切り、酒・しょうゆ・しょうがで下味をつける)
乾燥大豆 (熱湯につけてもどす→ザルにあげて水分を切る)
- ②大豆、いわしにそれぞれ片栗粉をまぶします。
- ③180℃に熱した油で、大豆、いわしの順にあげます。
- ④鍋に調味料 (砂糖・しょうゆ・みりん・酢・水) を火にかけひと煮立ちさせます。
- ⑤揚げた大豆といわしに④のたれを絡めて出来上がりです。

栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



14.6	グラム たんぱく質
15.1	グラム 脂質
23.2	グラム 炭水化物
0.9	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
乾燥大豆

給食では節分の日の行事食として登場しました。乾物の大豆をもどして使うのはひと手間ですが、水煮大豆では味わえないカリカリとした食感がとてもおいしいです。ぜひ乾燥大豆で作ってください。
いわしも角切りにして油で揚げているので、骨も気にならずに食べることができます。



©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：ひじきと炒り大豆のごはん



ひじきと炒り大豆のごはん

4
人分

主食

材料

精白米	1・3/4カップ (280g)
油	小さじ1・1/3
豚もも肉 (小間切れ)	30g
酒 (豚もも肉下味用)	小さじ1強
にんじん	1/3本 (45g)
芽ひじき	大さじ1強 (3.6g)
干しいたけ	1～2枚 (3g)
砂糖	大さじ1・1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1強
食塩	小さじ1/2
炒り大豆 (煎り大豆)	25g
<だし汁>	
けずり節 (かつお節等)	18～20g
水	3カップ (600cc)

作り方

- ① 材料は、次のように準備します。
精白米 (さっと洗い、ザルにあげておく)
豚もも肉 (小間切れを1cm四方の大きさに切り、酒で下味をつける)
にんじん (せん切り)
芽ひじき (たっぷりの水に30分程度浸す→ザルにあげる)
干しいたけ (さっと水洗いしたのち、ひたひたの水に30分程度浸す→せん切り)
だし汁 (けずり節でだしをとり、冷ましておく)
- ② 鍋またはフライパンを熱し、油をひきます。豚もも肉を入れ、炒めます。豚もも肉に火が通ったら、にんじん、芽ひじき、干しいたけを加え、さらに炒めます。
- ③ ②の中に調味料 (砂糖、こいくちしょうゆ、食塩) を入れ、味つけします。味つけした具と煮汁は分けておきます。
- ④ 炊飯器に精白米を入れ、炊き込みご飯モードの1・3/4カップの所まで水分 (③の煮汁を入れた後に、だし汁を入れて調整) を入れます。
精白米の上に味つけした具と炒り大豆のをせ、炊飯します。
- ⑤ 炊き上がりにさっくりと混ぜたら、できあがりです。

栄養成分表 (1人分あたりの含有量)




394
キロカロリー

9.9	グラム たんぱく質
4.1	グラム 脂質
79.4	グラム 炭水化物
1.3	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
炒り大豆 (煎り大豆)

カルシウムと鉄分たっぷりの「ひじき」と節分の時に食べる「炒り大豆」を組み合わせた炊き込みごはんです。炒り大豆は、炊飯直前に煮た具の上にちらし、炊き上げるので、水煮大豆とは違う独特の食感があり、香ばしい香りが食欲をそそりますよ。



©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：マーボー豆腐



マーボー豆腐

4
人分

おかず

材料 作り方

豆腐	480g
豚ひき肉	160g
にんじん	1/2本
干しいたけ	1枚
長ねぎ	1/2本弱
しょうが	みじん切り小さじ1
にんにく	みじん切り小さじ1
油	大さじ1/2
水分	100～150cc

(干しいたけの戻し汁を含む)

トウバンジャン	少々
酒	小さじ1強
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1・1/2
テンメンジャン	大さじ1強
赤みそ	大さじ2/3
にら	1/3束
片栗粉	大さじ1・1/3
水(片栗粉を溶く用)	大さじ1・1/3
ごま油	小さじ1弱

- ①材料は次のように準備します。
豆腐(さいの目に切って調理開始直前にゆでる)
にんじん(せん切り) 干しいたけ(水に浸し、もどす→せん切り)
長ねぎ(小口切り) しょうが・にんにく(みじん切り) にら(2cmくらいに切る)
- ②フライパンに油をひき、しょうが・にんにく・長ねぎを炒めます。
- ③豚ひき肉、にんじん、干しいたけを加えてさらに炒めます。
- ④水分を入れ煮立てます。水分は加減してください。
- ⑤合わせておいた調味料(トウバンジャン・酒・砂糖・しょうゆ・テンメンジャン・赤みそ)で味付けをします。
- ⑥ゆでた豆腐、にらを入れます。
- ⑦煮立ったところで、同量の水で溶いた片栗粉を入れます。
- ⑧仕上げにごま油を入れて出来上がりです。

栄養成分表(1人分あたりの含有量)

<p>256 キロカロリー</p>	17.2	グラム たんぱく質
	14.2	グラム 脂質
	14.9	グラム 炭水化物
	1.9	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
豆腐・みそ

豆腐を入れる直前にゆでて使用すると、ふわふわに仕上がりとでもおいしいです。
豆腐の代わりにサイコロに切った大根をゆがいて入れた『マーボー大根』も人気の給食メニューです。豆腐と比べると、たんぱく質が少ないので、水煮大豆をミキサーにかけて加えています。ひき肉と変わらない食感でおいしく、栄養も取れます。

©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：豆腐ハンバーグ



栄養成分表 (1人分あたりの含有量)



13.6 グラム
たんぱく質

8.3 グラム
脂質

12.4 グラム
炭水化物

1.2 グラム
食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
豆腐

豆腐ハンバーグ

4
人分

おかず

材料

豆腐	80g
豚ひき肉	140g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個 (120g)
豆乳	大さじ1・1/2 (24g)
片栗粉	大さじ2
塩	少々
白こしょう	少々
ナツメグ粉	少々

<ソース>

トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
赤ワイン	小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにします。
- ②豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、豆乳、片栗粉、塩、白こしょう、ナツメグをよくこねます。
- ③4等分に分け、小判型にして真ん中をへこませます。
- ④強火のフライパンで焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返す。
- ⑤裏面もある程度焼き色がついたら、ふたをして蒸し焼きにします。
- ⑥中まで火が通ったらお皿に移します。
- ⑦フライパンの汚れを軽くふき、タレを混ぜてからフライパンで煮つめます。
- ⑧ハンバーグにソースをかけたらできあがりです。

片栗粉を使ったレシピです。パン粉で作る場合は、パン粉16g使用してください。豆乳も牛乳に代用できます。また、赤ワインがなければ酒でも代用できますので、ぜひお試しください。

ソースもお好みで変えて作ってみてくださいね。



©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：豚肉のおろし丼



豚肉のおろし丼の具

4

人分

おかず

材料

豚もも肉（小間切れ）	240 g
酒（豚もも肉下味用）	大さじ1/2
しょうが（豚もも肉下味用）	1かけ（5g）
しょうゆ（豚もも肉下味用）	小さじ1
油	大さじ1/2
にんじん	小1個（60g）
玉ねぎ	中1/2個（100g）
突きこんにゃく	80g
大根	小1/3個（200g）
厚揚げ	100g
万能ねぎ	1本（3g）
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
片栗粉	小さじ1
塩	少々
一味唐辛子	少々

作り方

- ①材料は次のように準備します。
豚もも肉（酒、しょうが、しょうゆを揉み込み、下味をつけます。）
しょうが（おろす） にんじん（せん切り） 玉ねぎ（スライス）
大根（おろす→水分をきる） 万能ねぎ（小口切り）
突きこんにゃく（沸騰湯でさっとゆでる）
厚揚げ（一口大に切り、かぶるくらいの沸騰湯でさっとゆでるか、熱湯を回しかける）
- ②鍋に油をひき、豚もも肉を炒めます。
- ③にんじん、玉ねぎ、突きこんにゃくを加えて炒めます。
- ④調味料（砂糖、みりん、しょうゆ）で味付けをします。
- ⑤大根おろし、厚揚げを加えて炒めます。
- ⑥火が通ったら水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ⑦塩と一味唐辛子を加えて味を調え、万能ねぎをちらせばできあがりです。

栄養成分表（1人分あたりの含有量）



221

キロカロリー

16.4 グラム
たんぱく質

11.0 グラム
脂質

14.1 グラム
炭水化物

1.2 グラム
食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
厚揚げ

万能ねぎは盛り付けた後に上からちらしてもよいですし、ねぎの辛みが苦手な場合はとろみをつける前に加えて、火を通すのもいいですね。

大根おろしは水分を全て入れてしまうと水っぽくなるので、ザルで少し水分を切っておくと作りやすくなります。

豚肉には疲労回復効果があるため、運動量の多い方や、夏バテなどに効果的な食材です。



©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：ホイコーロー（厚揚げ入り）



ホイコーロー（厚揚げ入り）

4
人分

おかず

材料

豚もも肉（小間切れ）	250g
酒（豚もも肉下味用）	小さじ2
厚揚げ	100g
キャベツ	7枚程度（330g）
ピーマン	1個（45g）
にんじん	1/4本（30g）
しょうが	1かけ（4g）
にんにく	1かけ（2g）
長ねぎ	1本程度（60g）
乾燥きくらげ	1.5g
油	小さじ2
砂糖	小さじ2弱
食塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
こいくちしょうゆ	小さじ2弱
テンメンジャン	大さじ1・1/2
トウバンジャン	少々（0.4g）
片栗粉	大さじ1強
水（片栗粉を溶く用）	大さじ1強

作り方

- ① 材料は、次のように準備します。
豚もも肉（一口大に切り、酒で下味をつける）
厚揚げ（一口大に切り、かぶるくらいの沸騰湯でさっとゆでるか、熱湯を回しかける）
キャベツ（ざく切り） ピーマン・にんじん（せん切り）
しょうが・にんにく（みじん切り） ながねぎ（斜め切り）
乾燥きくらげ（ひたひたの水に20分浸す→せん切り）
- ② フライパンを熱し、油をひきます。しょうがとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めます。
次にトウバンジャン（半量）を入れ、軽く炒めます。
- ③ ②に下味をつけた豚もも肉を入れ炒め、火が通ったら、にんじん、ピーマン、きくらげの順に入れ、材料に火が通るまで炒めます。次に調味料（砂糖、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、トウバンジャン）を加え、味つけします。
- ④ 全体に味が回ったら、キャベツ、長ねぎ、厚揚げの順に入れ、炒めます。
- ⑤ 味をととのえたら、水溶き片栗粉（片栗粉を分量の水で溶く）を加え、とろみがつくまで加熱したら、できあがりです。

栄養成分表（1人分あたりの含有量）



16.7	グラム たんぱく質
9.8	グラム 脂質
13.3	グラム 炭水化物
1.3	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
厚揚げ

厚揚げは、形崩れしにくく、水分が適度に抜けているため、味がしみこみやすく、料理のコクや旨味を増すことができます。また、厚揚げを使うとボリューム感が出るので、かさが減ってしまう炒め物などに入れるのは、おすすめです。

カルシウム豊富な厚揚げと豚肉、野菜と一緒に食べることができるので、栄養バランスもよく、ごはんがすすむおかずです。



©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：すき焼き風煮



すき焼き風煮

4
人分

おかず

材料

豚肩ロース肉（小間切れ）	200 g
焼き豆腐	120 g
白菜	200 g
にんじん	1/4本（30 g）
長ねぎ	1本（80 g）
玉ねぎ	1/4個（60 g）
しらたき	1/4袋（60 g）
えのきたけ	1/2袋（40 g）
油	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1・1/2
清酒	小さじ1
塩	少々
本みりん	小さじ1

作り方

- ①材料は、次のように準備します。
焼き豆腐（8等分に切る） 白菜（短冊切り）
にんじん（いちょう切り） 長ねぎ（ななめ切り）
玉ねぎ（5mm程度にスライス） えのきたけ（石づきをとる）
しらたき（沸騰湯でさつゆで、5 cm程度の長さ切る）
- ②鍋に油を入れ、豚肉を炒めます。
- ③他の具材を加え、調味料を入れて煮ます。
- ④煮立ち、全体に火が入ったらできあがりです。

栄養成分表（1人分あたりの含有量）



12.4	グラム たんぱく質
12.9	グラム 脂質
12.3	グラム 炭水化物
1.4	グラム 食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
焼き豆腐

豚肉は豚肩ロースでなくても大丈夫です。具材もお好みのものを入れて作ってみてくださいね。
簡単にでき、野菜もたくさんとれるので、メニューに困ったときにはぜひおすすめです。



©和光市

大豆・大豆製品を使った給食レシピ：魚のみそだれがけ



魚のみそだれがけ

4
人分

おかず

材料

さわら（60g程度）	4切れ
しょうが	小さじ1（おろしたもの）
酒	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
<たれ>	
白みそ	大さじ1強
砂糖	大さじ2
しょうゆ	少々
水	小さじ1強

作り方

- ①さわらに、しょうが・酒・しょうゆで下味をつけます。
- ②下味をつけたさわらに片栗粉をつけ、180℃に熱した油で揚げます。
- ③みそだれを作ります。
小鍋に、白みそ・砂糖・しょうゆ・水を入れよく混ぜます。弱火にかけてひと煮立ちさせます。
- ④揚げたさわらにみそだれをかけてできあがりです。

栄養成分表（1人分あたりの含有量）



228

キロカロリー

12.8 グラム
たんぱく質

13.1 グラム
脂質

14.7 グラム
炭水化物

0.8 グラム
食塩相当量

レシピのタグ

使っている大豆・大豆製品
みそ

さわら以外にも、タラなどの白身魚でもおいしくできます。みそだれをかけることで、魚のにおいが気にならず、苦手な人でも食べやすくなりますよ。また、焼いた鶏肉や豚肉にみそだれをかけてもおいしいので、お好みの材料・料理法で作ってみてくださいね。

給食では和光市の農家さんが作ったみそを使用しています。ご飯にとってもあうおかずですよ。



©和光市