

きさらギュッ♥給食

レシピ集



きさポン

木更津産の食材をギュッとつめ込んだ給食＝きさらギュッ♥給食の
レシピ集を作りました。学校給食には、生産者の方、流通に関わる
方、調理員さん、献立を作成する栄養士など、たくさんの人の願いや
想いがつまっています。ご家庭で、ぜひ作ってみてください。

◎木更津産の食材にはきさポンのマークをつけてあります。

ごはんに
かけて
食べてね♪



しおぶたどん ぐ ねぎ塩豚丼の具

ポイント

☆コンソメの代わりに、中華系の粉末調味料
でもおいしくできます。
☆もやしの代わりに、にんじんやキャベツを
入れてもおいしくできます。
☆カット済み野菜を使用すると時短になります。

◆材料（大人4人分）◆

豚肉	250g
おろしにんにく	チューブ2cm
もやし	1袋 (200g)
長ねぎ	1本 (80g)
酒	適量
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
コンソメ	小さじ2/3

レモン汁	小さじ1
白いりごま	小さじ2
水溶き片栗粉	片栗粉 小さじ1
ごま油	水 小さじ2
	適量

◆下準備◆

・長ねぎ…小口切り

◆作り方◆

- ①フライパンにごま油をひき、にんにくの香りがでるまで炒める。
- ②肉を入れて酒をふり、炒める。
- ③長ねぎ、もやしを入れて炒める。
- ④調味料Aを入れる。
- ⑤水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑥仕上げにレモン汁、白いりごまを入れたらできあがり♪

からにくいた ターサイのピリ辛肉みそ炒め



ポイント

- ☆トウバンジャンは、お好みで加減して入れてください。
- ☆ターサイの代わりに、小松菜や空芯菜でもおいしくできます。
- ☆水分が多いようでしたら、様子をみて水溶き片栗粉（片栗粉 小さじ1・みず 小さじ2）を入れてください。

◆材料（大人4人分）◆

ターサイ	200g
もやし	1/4袋 (50g)
にんじん	1/4本 (50g)
干しいたけ	1枚 (3g)
豚ひき肉	200g
おろししょうが	チューブ2cm
酒	小さじ1

しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2
みそ	おお大きさじ1
みりん	おお大きさじ1/2
トウバンジャン	こ小さじ1/3
ごま油	適量

B

◆下準備◆

- ・ターサイ…3cmカット
- ・干しいたけ…もどして、粗みじん切り
- ・にんじん…せん切り
- ・調味料Bは混ぜ合わせておく

◆作り方◆

- ①火をつける前にフライパンへ豚ひき肉と調味料Aを入れて、混ぜあわせておく。
- ②火をつけてそぼろ状になるように、ほぐしながら色が変わるまで炒める。
- ③にんじん、しいたけ、もやしの順に入れて炒める。
- ④調味料Bを入れる。
- ⑤ターサイを入れる。
- ⑥ターサイがしんなりしてきたら、ごま油を入れてよく混ぜたら、できあがり♪

とりにくからや 鶏肉のピリ辛ねぎみそ焼き



ポイント

- ☆長ねぎの量を増やし、斜め切りにして作ると長ねぎの食感も楽しむことができます。
- ☆ビニール袋に入れて漬け込んでおいしく作れます。オーブンなどで焼いてください。

◆材料（大人4人分）◆

とりにく
鶏肉
なが
長ねぎ
あぶら
油

1枚 (250g)
5cm (10g)
適量



おろししょうが
みそ
みりん
酒
トウバンジャン
しょうゆ
白いりごま

チューブ2~3cm
おお
大さじ1
こ
小さじ2
おお
大さじ1
こ
小さじ1/3
こ
小さじ1
こ
小さじ1

A

◆下準備◆

- ・鶏肉は食べやすい大きさに切る
- ・調味料Aは混ぜ合わせておく
- ・長ねぎはみじん切りにする

◆作り方◆

- ①フライパンに油をひき、鶏肉の皮を下にして焼き色がつくまで焼く。
裏面も同じように焼く。
- ②鶏肉に火が通ったら、長ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③最後に合わせた調味料Aを入れて、味をよくからめたらできあがり♪

◆肉を扱った後は食中毒に注意◆

加熱前の肉を触った後は、石鹼を十分に泡立てて、指先やつめの間まで丁寧に洗いましょう。使ったまな板や包丁も洗剤で洗い、素材に合わせて熱湯消毒や漂白剤で消毒し、しっかり乾燥させて食中毒を予防しましょう。



こまつな 小松菜とちくわののり和え



ポイント

☆にんじんやもやし、ほうれん草などでもおいしく作ることができます。

ざいりょう おとな にんぶん

◆材料(大人4人分)◆

小松菜
キャベツ
ちくわ
焼きのり

1/2束 (150g)
2枚 (100g)
1本 (30g)
1/4枚

しょうゆ
和風だし
ごま油
白いりごま

小さじ1
小さじ1/3
小さじ1/4
小さじ2

A

◆下準備◆

- ・小松菜は2cmの長さに、キャベツはせん切りにする
- ・ちくわは5mm幅の輪切りにする
- ・焼きのりは細かく刻む、または小さくちぎっておく

◆作り方◆

- ①野菜はそれぞれ茹で、水にさらし、水気を十分きる。
- ②ちくわと①の野菜を合わせる。
- ③調味料Aを入れて和える。
- ④刻んだのりと③を和えたらできあがり♪

◆青菜をおいしく茹でるコツ◆

小松菜やほうれん草などの青菜を茹でる時は、たっぷりのお湯を使うことがおいしさのポイントです。青菜を入れたときにお湯の温度が下がってしまうと、味・色・栄養が落ちてしまいます。茹でた後に水にさらすことで、きれいな色を保つことができます。



だいこん マーぼー大根



ポイント

- ☆グリンピースの代わりに、にらやピーマンを入れてもおいしくできます。
- ☆大根は短冊切りにして作ると、火が早く通るので、時短になります。

◆材料（大人4人分）◆

大根	中1/3本 (440g)
豚ひき肉	130g
酒	小さじ1・1/2
長ねぎ	1本 (80g)
にんじん	1/3本 (80g)
千ししいたけ	2枚 (5g)
おろしにんにく	チューブ 1cm
おろししょうが	チューブ 1cm
冷凍グリンピース	大さじ2 (15g) 適量
油	

トウバンジャン	小さじ1/4弱
水溶き片栗粉	片栗粉 小さじ1
	水(戻し汁) 小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
赤みそ	小さじ2
さとう	大さじ1
中華だし	小さじ1
ごま油	適量
水	1/2カップ (100g)

◆下準備◆

- ・大根…1.5cm角に切り、つまようじが刺さるくらいまで下ゆでしておく（電子レンジでもOK）
- ・長ねぎ、にんじん…みじん切り
- ・千ししいたけ…ぬるま湯で戻して、みじん切り
- ・片栗粉…しいたけの戻し汁で溶いておく

◆作り方◆

- ①フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、トウバンジャン、長ねぎを香りがでるまで炒める。
- ②ひき肉、酒を入れてほぐしながら炒める。
- ③にんじん、しいたけを入れて炒めたら、水を入れて煮る。
- ④煮立ってきたら、調味料Aと大根を入れて味が染みこむまで煮込む。
- ⑤グリンピース、ごま油を入れる。
- ⑥最後に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけたらできあがり♪

レタスとマカロニのスープ



ポイント

☆卵を加えても、まろやかになって

おいしいです。

☆マカロニの形をかわいいものにすると
パーティなどにもピッタリです。

◆材料 (大人4人分) ◆

とりにく 鶏肉	50g	あぶら 油	てきりょう 適量
おろしにんにく にんじん	チューブ 1cm 1/4本 (50g)	コンソメ しお	こさじ2 ひとつまみ
マカロニ	30g	こしょう	少々
とうふ レタス	1/3丁 (130g) 1/4個 (100g)	しょうゆ しろ 白ワイン	こさじ2 こさじ1
		みず 水溶き片栗粉	3カップ(600g) 片栗粉 小さじ1 みず 水 小さじ2

◆下準備◆

- ・とりにく 小さく切る
- ・にんじん セン切り
- ・とうふ サイの目切り (1.5cm角)
- ・レタス 手でちぎる (大きめ)
- ・マカロニ ゆでておく

◆作り方◆

- ①フライパンに油をひき、にんにくを入れて、香りがでたら鶏肉を加える。
- ②鶏肉の色が変わったら、水を入れる。
- ③にんじんを入れて、沸騰したらあくをとる。
- ④マカロニととうふを入れる。
- ⑤調味料で味をととのえて、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥レタスを入れたらできあがり♪

ちくわの磯辺揚げ



ポイント

☆衣に、あおのりと焼きのりを両方いれることで香りがとてもよくなります。
☆ちくわを鶏肉や魚などにかえてもおいしくできます。

◆材料（大人4人分）◆

焼きちくわ
揚げ油

8本
適量

小麦粉（薄力粉）
焼きのり
あおのり
しお
塩
酒
みず
水

大さじ4（1/3カップ）
1/2枚
小さじ1/4
少々
小さじ1
大さじ2強（36g）

衣

◆下準備◆

- ・ちくわを縦半分、長さを半分に切っておく
- ・焼きのりはちぎっておく
- ・衣の材料を合わせて、ダマにならないよう混せておく（水の量は調整する）

◆作り方◆

- ①ちくわに衣をつける。
- ②170°Cくらいに熱した油に入れ、衣がカラッとなるまで揚げてできあがり♪

◆油の温度チェック◆

熱した油の中に衣を数滴落とし、浮き上がってくる様子で油の温度を確認することができます。

150°C～160°C…衣を落とすと、途中まで沈んでからゆっくり浮き上がります。

170°C～180°C…衣を落とすと途中まで沈み、すぐに浮き上がります。

180°C～190°C…衣を落とすと、すぐに浮き上がります。

