

タコライス(沖縄県の郷土料理)

材料	分量(4人分)	下処理
豚ひき肉	180g	
にんにく	2g	みじん切り
玉葱	220g	さいの目
青ピーマン	8g	色紙切り
蒸し大豆	60g	
シュレッドチーズ	16g	
赤みそ	10g	
濃口醤油	16g	
ウスターソース	12g	
酒	4g	
トマトケチャップ	36g	
豆板醤	1.6g	
油	4g	
塩	1g	
こしょう	0.12g	
スナック菓子	2.5g	

【作り方】

1. にんにく(みじん切り)、玉葱(さいの目)、ピーマン(色紙切り)にする。
2. 油をひいて、にんにくを香りが出るまで炒める。
3. 玉葱を加え、透きとおる位までよく炒める。
4. 豚ひき肉、豆板醤を加え、さらによく炒める。
5. 蒸し大豆、ピーマン、赤みそ、濃口醤油、ウスターソース、酒、トマトケチャップ、塩、こしょうを加え汁気を飛ばすように煮詰める。
6. 汁気がなくなったら、シュレッドチーズを加えてさっとかき混ぜる。

タコライスはメキシコ料理のタコスの具をご飯にのせた料理で、
沖縄県の金武町で生まれました。

沖縄県では30年以上前から学校給食でも食べられています🍀

学校給食ではトッピングとして、ワンタンの皮を素揚げする場合がありますが、今回のトッピングにはスナック菓子を使用しました🍷

ごはん

材料	分量(4人分)	下処理
精米	260g	
水	312g	

【作り方】

1. たっぷりの水で2～3回ぬかを洗い流す。
2. 水が透きとおってきたらざるに上げて30分ほどおく。
3. 炊飯器に洗ったお米と米の1.2倍量の水を入れて30分ほど浸漬した後、炊飯。
4. ご飯が炊き上がったならそのまま少し蒸らす。



蒸らしあがったら大きくかき混ぜて、お米の間に空気を入れてあげると
ふっくら・つややかに仕上がるコツです★

みそポテト(埼玉県の郷土料理)

材料	分量(4人分)	下処理
じゃがいも	280g	1cmいちょう切り
小麦粉	28g	
水	4g	
油	20g	
※赤みそ	16g	
※上白糖	16g	
※酒	6g	
※本みりん	4g	
※水	16g	

※印は味噌だれの調味料です。

【作り方】

1. じゃがいもを蒸し、衣をつけて油で揚げる。
2. 鍋に水、赤みそ、酒、本みりん、上白糖を入れて加熱し、味噌だれを作る。
3. 鍋の中に味噌だれと揚げたじゃがいもを入れ、タレが全体にからむように混ぜ合わせる。



少量の時は、じゃがいもを蒸さず、生または電子レンジで加熱でも可能。
油の温度は160℃で10～15分を目安に焼き色を見ながら様子を見る。

磯香あえ

材料	分量(4人分)	下処理
ほうれん草	120g	2cm～3cmにザク切り
もやし	100g	
のり	お好み	
※濃口醤油	14g	
※油	16g	

※印はドレッシングの調味料です。

【作り方】

1. ほうれん草を2～3cmの大きさにザク切り。
2. もやしをよく洗う。
3. 醤油と油を合わせて熱する。
4. 粗熱をとって、冷蔵庫に入れ、冷やす。
5. 鍋にお湯を沸かし、もやし、ほうれん草の順に入れ湯通しする。
6. 湯通したら、水にさらし冷却する。水を切ったら配膳をして、のりをトッピング。
7. ドレッシングをかける。



学校給食で子どもたちに大人気のサラダ🥗
今回は焼きのりを使用しましたが、給食では素干し風焼き海苔を使用しています🐙

フルーツココポンチ

材料	分量(4人分)	下処理
パイナップル(缶詰)	80g	
黄桃(缶詰)	80g	
りんご(缶詰)	80g	
みかん(缶詰)	80g	
ナタデココ	80g	

【作り方】

1. パイナップル、黄桃、りんご、みかんの缶を開ける。
ナタデココの袋を開ける。
2. パイナップル、黄桃、りんご、みかん、ナタデココを混ぜ合わせる。



暑い夏にぴったり☀
缶で手を切らないようにご注意ください△