

肉料理

MEAT DISH



子どもたちの体の成長に欠かせないたんぱく質をたっぷり含んだ肉料理。給食では比較的安価な鶏肉料理が主流になりますが、和食、洋食、中華とさまざまに味わいを変えながら飽きのこない献立にしています。ひき肉がゴロゴロ入ったコロッケは、「お肉屋さんのコロッケよりもおいしい!」と子どもたちに大人気のレシピです。



トマトの酸味で食欲アップ

鶏肉のソテー ラタトゥイユソース添え



【材料 (4人分)】

鶏肉 …………… 50g × 4切
 にんにく …………… 2g
 塩 …………… 小さじ1/3
 こしょう …………… 少々
 酒 …………… 小さじ1

 ズッキーニ …………… 60g
 なす …………… 60g
 玉ねぎ …………… 80g
 黄パプリカ …………… 30g
 ピーマン …………… 20g
 にんにく …………… 2g
 カットトマト …………… 200g
 塩 …………… 小さじ1/2
 こしょう …………… 少々
 オリーブオイル …… 適量

栄養価 (1人分) エネルギー 161kcal たんぱく質 10.4g
 塩分 1.1g 食物繊維 1.5g

【作り方】

- 1 鶏肉に塩、こしょう、すりおろしたにんにく、酒で下味をつけておく。
- 2 ズッキーニ、なす、玉ねぎ、黄パプリカ、ピーマンは2cm角に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを弱火で炒めて香りを出し、玉ねぎと小さじ1/4の塩を入れて炒める。
- 4 玉ねぎが透明になってきたところへ、ズッキーニ、ピーマン、黄パプリカ、なすの順に加え、塩小さじ1/4を入れて炒める。
- 5 ④にカットトマトを加え煮立ったら弱火にして蓋をし、約20分煮る。
- 6 最後に塩、こしょうで味を調える。

鉄分もしっかりとれる節約レシピ

ひじき入りハンバーグ



【材料 (4人分)】

A
 乾燥芽ひじき …………… 2.5g
 絹ごし豆腐 …………… 100g
 にんじん …………… 60g
 玉ねぎ …………… 120g
 牛ひき肉 …………… 100g
 豚ひき肉 …………… 100g
 卵 …………… 1/2個
 パン粉 …………… 大さじ2
 かたくり粉 …………… 小さじ1
 塩 …………… 小さじ1/4
 こしょう …………… 少々
 油 …………… 適量

B
 ケチャップ …………… 大さじ4
 ウスターソース …… 大さじ2/3
 砂糖 …………… 小さじ1
 マッシュルーム (ゆでたもの) …………… 15g

栄養価 (1人分) エネルギー 206kcal たんぱく質 12g
 塩分 1.5g 食物繊維 1.7g

【作り方】

- 1 乾燥芽ひじきは水でもどす。絹ごし豆腐はキッチンペーパーでくるんで水気を切る。
- 2 にんじん、玉ねぎをみじん切りに、マッシュルームは薄くスライスしておく。
- 3 ボールに**A**の材料をすべて入れ、ねばりが出るまでよくまぜる。
- 4 ①を4等分にして丸め手のひらに打ち付けて空気を抜き、楕円形に整えて中央をくぼませる。
- 5 フライパンに油をひきあたたまったら、④を入れ焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱めの中火で中まで火を通す。
- 6 鍋に**B**を入れ、かきまぜながら弱火で加熱しソースをつくる。
- 7 ⑤を皿に盛りつけ、⑥のソースをかける。

MEAT DISH

牛肉ゴロゴロやみつきコロッケ

コロッケ



【材料 (4人分)】

じゃがいも …… 400g
にんじん …… 20g
玉ねぎ …… 100g
牛ひき肉 …… 100g
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
油 …… 適量

A

小麦粉 …… 大さじ2
卵 …… 1/3個
パン粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量

栄養価 (1人分)

エネルギー 289kcal たんぱく質 9.5g
塩分 0.7g 食物繊維 2.4g

【作り方】

- 1 じゃがいもは薄皮をむき、4等分に切る。
- 2 鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れてゆでる。竹串をさしてスツと通るくらいまでやわらかくなったら、アツアツのうちにつぶす。
- 3 フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんじんと玉ねぎを加え弱火で炒める。しんなりしたら中火にして牛ひき肉を加え炒めて冷ましておく。
- 4 ②に③を加え塩、こしょうで味を調え4等分にし、小判型にする。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ180℃の油できつね色になるまで3分ほど揚げる。

パーティーにもぴったり

キッシュ



【材料 (22cmのキッシュ皿)】

ハム …… 30g
にんじん …… 20g
赤パプリカ …… 40g
ゆでマッシュルーム …… 20g
ほうれん草 …… 40g
卵 …… 140g
粉チーズ …… 大さじ1 1/3

A

牛乳 …… 50ml
生クリーム …… 30ml
塩 …… 少々
こしょう …… 少々

栄養価 (1人分)

エネルギー 127kcal たんぱく質 7.3g
塩分 0.6g 食物繊維 0.7g

【作り方】

- 1 ハム、にんじん、赤パプリカを千切りにする。
- 2 ゆでマッシュルームは水気を切っておく。
- 3 ほうれん草は1cm幅に切り、ゆがく。
- 4 ボウルにまぜたAと①～③の野菜をすべて入れまぜ合わせる。
- 5 キッシュ皿に入れ、粉チーズをふりかけて180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

シャキシャキ食感がたまらない

蓮根入り鶏つくね



【材料 (4人分)】

鶏ひき肉 …… 200g
にんじん …… 50g
玉ねぎ …… 100g
蓮根 …… 100g
絹ごし豆腐 …… 60g
油 …… 適量

A

塩 …… 小さじ1/2
淡口しょうゆ …… 小さじ1/2
片栗粉 …… 小さじ1

B

砂糖 …… 大さじ1
濃口しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ2
片栗粉 …… 小さじ1
水 …… 大さじ4

栄養価 (1人分)

エネルギー 145kcal たんぱく質 10.3g
塩分 0.9g 食物繊維 1.2g

【作り方】

- 1 にんじん、玉ねぎはみじん切りにして、玉ねぎはしんなりするまで炒めておく。
- 2 蓮根は、粗くみじん切りにする。
- 3 ボウルに鶏ひき肉と絹ごし豆腐、Aの調味料を入れ、粘りが出るまでよくねり合わせる。
- 4 ③に①と②を加えてまぜ合わせ、8等分に分け丸く成形する。
- 5 フライパンに油をひき、あたたまったら④のつくねを中火で焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返してもう片面を焼く。
- 6 小鍋にBの調味料を入れよく混ぜる。火にかけてまぜながら沸騰させ照り焼きソースをつくる。
- 7 両面に焼き色がついたら少し弱火にして蓋をして蒸し焼きにし、最後に⑥の照り焼きソースをからめる。

MEAT DISH

レモンは鶏料理と相性抜群 鶏のレモンづけ



【材料 (4人分)】

鶏肉 …………… 50g×4枚
片栗粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量

A

レモン汁 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ1 1/2
酢 …………… 小さじ1/2強
濃口しょうゆ …… 小さじ2
水 …………… 小さじ1強

栄養価 (1人分) エネルギー143kcal たんぱく質8.6g
塩分 0.6g 食物繊維 0.1g

【作り方】

- 1 鶏肉に薄く片栗粉をまぶし、180℃の油で5分ほどきつね色になるまで揚げる。
- 2 Aの調味料を鍋に入れ、軽く煮立たせ火を止め少し温度が下がったらレモン汁を加える。
- 3 2に1をからめる。

気分はイタリアン 鶏のバジルソース焼き



【材料 (4人分)】

鶏肉 …………… 50g×4切
にんにく …………… 1g
バジルペースト …… 10g
しめじ …………… 60g
塩 …………… 小さじ1/3
こしょう …………… 少々
銀カップ …………… 4個

栄養価 (1人分) エネルギー116kcal たんぱく質 8.9g
塩分 0.5g 食物繊維 0.8g

【作り方】

- 1 にんにくをすりおろし、バジルペーストと合わせる。
- 2 塩、こしょうで下味をつけた鶏肉に1をからめる。
- 3 フライパンを熱し、小房に分けたしめじをから煎りし水分を飛ばす。
- 4 銀カップの底に3のしめじをしき、上に2をのせ180℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

すりおろしりんごがミソ 鶏のバーベキュー



【材料 (4人分)】

鶏肉 …………… 50g×4切
玉ねぎ …………… 15g
にんにく …………… 1g
すりおろしりんご …… 60g
青ねぎ …………… 7g
濃口しょうゆ …… 大さじ2/3
酒 …………… 小さじ1

A

砂糖 …………… 大さじ1
酢 …………… 小さじ2
薄口しょうゆ …… 大さじ1 1/3
みりん …………… 小さじ2

栄養価 (1人分) エネルギー131kcal たんぱく質 8.9g
塩分 1.2g 食物繊維 0.5g

【作り方】

- 1 玉ねぎ、にんにくをすりおろし、濃口しょうゆ、酒をまぜ合わせて鶏肉を20分ほど漬け込む。
- 2 鍋にすりおろしりんごとAの調味料を入れ火にかけ、一煮立ちしたら青ねぎを加えて火を止める。
- 3 クッキングシートを敷いた鉄板に1の鶏肉を並べ、180℃に予熱したオーブンで約20分焼く。
- 4 3を皿に盛り、2のソースを上からかける。

不動の人気メニュー 肉じゃが



【材料 (4人分)】

牛肉 …………… 140g
玉ねぎ …………… 150g
じゃがいも …………… 300g
にんじん …………… 60g
糸こんにゃく …………… 60g
絹さや …………… 20g

A

砂糖 …………… 大さじ2
濃口しょうゆ …… 大さじ2
みりん …………… 小さじ1
酒 …………… 大さじ1/2
油 …………… 適量

栄養価 (1人分) エネルギー256kcal たんぱく質 7.5g
塩分 1.4g 食物繊維 2.6g

【作り方】

- 1 玉ねぎはための短冊切りに、じゃがいもとにんじんは一口大に切る。
- 2 鍋に油をひき火にかけあたたまったら、3cm幅に切った牛肉を炒める。
- 3 牛肉の色が変わったら、玉ねぎを加える。
- 4 玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも、にんじんを加えてさらに炒める。
- 5 4に糸こんにゃくとAの調味料を加え弱めの中火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- 6 最後に塩ゆでして冷ましておいた絹さやを5に加え、味をなじませる。