

武蔵野市の給食の定番 ネギみそダレ de 七変化

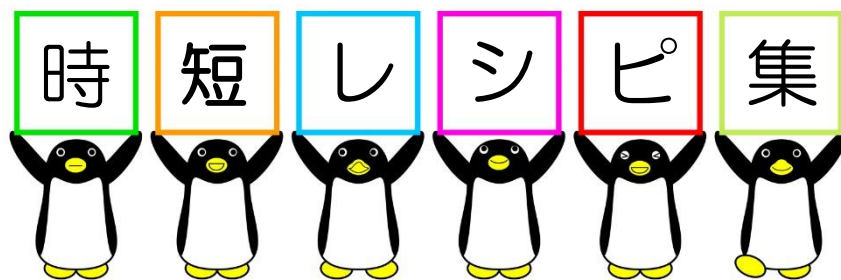
～時短で作ろう！！ご飯のお供！！～



令和3年 10月21日(木)

10月22日(金)

武蔵野市給食・食育振興財団



忙しい時でも材料がそろえば簡単にできちゃう時短レシピと練みそのアレンジレシピを紹介します♪



## だし

### <材料>

- ・水 1.2ℓ
- ・昆布 2g (10cmくらいを3本)
- ・かつお節 30g

### <作り方>

- ① 1.2ℓのお湯をわかす。
- ② 沸騰直前にかつお節を入れて火を止める。
- ③ カツオ節が沈んだら取り出し、昆布を入れて30分後に取り出して完成。

### <だしの活用方法>

だしを次のような比率で混ぜ合わせることで家庭でも手軽にめんつゆなどが作れます。みりんで作る場合には加熱してアルコールを飛ばしましょう。

#### めんつゆ

だし：醤油：みりん（又は砂糖）

4：1：1（又は0.3）

☆そうめん・冷やしうどんなどのつけ汁に。

#### 天つゆ

だし：醤油：みりん（又は砂糖）

5：1：1（又は0.3）

☆天ぷら・揚げ出し豆腐・鍋焼きうどんに。

#### 煮物のだし

だし：醤油：みりん（又は砂糖）

7：1：1（又は0.3）

☆煮物に。





## 海苔の佃煮（8人分）

### <材料>

- 水 70 cc
- 醤油 22 g（大さじ1.2）
- 海苔 12 g
- 酒 8 g（小さじ1.6）
- みりん 8 g（小さじ1.3）
- 砂糖 6 g

### <作り方>

- ① 水、醤油、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② 海苔を小さめにちぎって①の調味液に浸して3分ふやかす。
- ③ レンジで500wで2分半加熱して混ぜる。
- ④ 再度2分半加熱し、混ぜて完成。

★ポイントは③と④の間で一度取り出して混ぜる事です。  
続けて加熱すると焦げてしまう場合もあるので、様子を見ながら行ってください。



## 人参ふりかけ（8人分）

### <材料>

- 人参 40 g（約1/4本）
- ちりめんじゃこ 25 g
- 粉削り節（出汁を取った後の物） 7 g  
（乾燥したものの場合は1 g）
- 砂糖 4 g（大さじ2/3）
- 醤油 3.5 g（小さじ3/5）
- いりごま 3.5 g
- 油 3 g（小さじ3/4）
- 青のり 2 g

### <準備>

- 人参 みじん切り

### <作り方>

- ① 人参と水分をよく切った削り節を混ぜてレンジで3分加熱して水分を飛ばす。（乾燥したものを使用の場合はそのまま②へ。）
- ② 砂糖、醤油を入れてよく混ぜてさらに2分加熱する。
- ③ 取り出してよく混ぜてから、青のりといりごまを入れて完成。





### 時短練りみそダレ（8人分）

#### <材料>

- 長ネギ 50g（約1/2本）
- 醤油 42g（大さじ7）
- 麦みそ 40g
- 砂糖 20g（大さじ2.2）
- 酒 15g（大さじ1）
- ごま油 10g（小さじ2.5）

#### <準備>

- 長ネギ みじん切り

#### <作り方>

- ① 長ネギと全ての調味料を入れて混ぜてレンジで3分加熱して、よく混ぜる。
- ② 再度3分加熱してよく混ぜる。
- ③ 最後に2分加熱してよく混ぜたら完成。



ひき肉と練みそを炒めて肉みそにすると、  
ジャージャー麺  
そばろ丼  
担々麺  
などに変身させることもできます！

### ホイコーロー（4人分）

#### <材料>

- 豚もも肉 100g
- キャベツ 120g
- ピーマン 40g（1個）
- 長ネギ 12g
- サラダ油 4.5g（小さじ1強）
- でんぷん 4.8g（小さじ1.5強）
- 豆板醤 0.24g（好みで調整）
- にんにく 1g
- ☆時短練りみそ 30g（小さじ5）

#### <準備>

- キャベツ 角切り
- ピーマン 短冊
- 長ネギ 斜めスライス

#### <作り方（給食 ver.）>

- ① 油でにんにく、豆板醤を炒めて香りを出す。
- ② 豚肉を入れてよくほぐしながら炒める。
- ③ 長ネギ、キャベツ、ピーマンの順に炒めてしんなりしてきたら練みそを入れて全体に絡める。
- ④ でんぷんを粉の倍の量の水で溶き、流しいれる。
- ⑤ 味が全体になじんだら完成。





## ホイコーローを本格的に作るなら・・・

### <材料> (4人分)

- ・豚もも肉 100g
- ・キャベツ 120g
- ・ピーマン 40g (1個)
- ・長ネギ 15g
- ・サラダ油 4.5g (小さじ1強)
- ・でんぷん 4.8g (小さじ1.5強)
- ・豆板醤 0.24g (好みで調整)
- ・にんにく 1g
- ・醤油 7g (小さじ1強)
- ・砂糖 4g (小さじ1強)
- ・みそ 14g (小さじ2強)
- ・酒 2g (小さじ1/2弱)



### <準備> (調味料は分量外です。)

肉に

- ・全卵 1/2 個・でんぷん大さじ1
- ・水 25g (大さじ1.7)・醤油大さじ1/2
- ・酒大さじ1/2・塩こしょう1つまみ
- ・大さじ2.5の油

を入れてよく揉みこむ。

☆☆水を入れるのは、豚肉が保水性に優れているのでよく揉みこんで水分を吸わせることで加熱した時に軟らかく仕上がるからです。

また、卵を入れることで味にコクを出すことができます。

- ① 下味をつけた肉を多めの油で揚げ焼きにする。
- ② キャベツ、ピーマンは多めのお湯に油約大さじ1、塩大さじ2を入れてサッとポイルしておく。

☆☆塩を入れることでお湯の沸点を上げて、油を入れることで温度を下がりやすくし、揚げた状態に近く仕上げます。

### <作り方>

- ① サラダ油でにんにく、豆板醤を炒めて香りを出し、長ネギを炒める。
- ② 野菜、肉を入れて全体に油がなじむように炒める。  
☆☆肉にはでんぷんがついていて先に入れると、でんぷんが水分を吸って重くなり、野菜に味が入りづらくなるので、野菜は先に入れること。
- ③調味料でみそをよく溶いておき(大さじ1くらいの水を入れてのばすのも良い)②に入れて全体に味がなじんだら完成





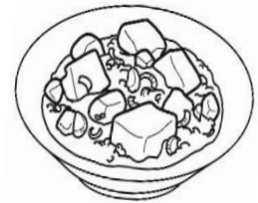
## マーボー豆腐(4人分)

### <材料>

- 木綿豆腐 530g (約1.8丁)
- 豚ももひき肉 200g
- 長ネギ 30g
- たけのこ水煮 50g
- 人参 35g
- 干し椎茸 2g
- ☆時短練みそ 65g (大さじ3.6)
- 豆板醤 4g
- オイスターソース 6.5g
- でんぷん 4g
- 水 400g
- 具の炒め油 3g (大さじ1/3)

### <準備>

- 木綿豆腐 角切り
- 長ネギ みじん切り
- たけのこ、人参 干切り
- 椎茸 水で戻しておく
- でんぷん 粉の倍量の水で溶いておく



### <作り方>

- ① 炒め用の油で豆板醤を炒めて香りを出す。
- ② ①にひき肉を入れて炒めて、たけのこ、人参、椎茸を炒める。
- ③ ②に水、豆腐を入れてグツグツしてくるまで煮込む。
- ④ 練みそ、オイスターソースを入れて全体に味が回るようによく混ぜて、さらに煮込む。
- ⑤ 長ネギを入れてから、溶いておいたでんぷんを入れて、再度グツグツさせたら完成。





## 麻婆おこげ



### <準備>

1. 冷ご飯を適量クッキングシートに薄く伸ばしていく。
2. 電子レンジ500wで2分加熱する。
3. ひっくり返し更に2分加熱する。
4. 適当な大きさに割って完成

### <作り方>

- ①麻婆豆腐を作って片栗粉でとろみをつけておく。
- ②フライパンに多めの油を入れ180℃になるまで加熱する。
- ③180℃(菜箸を入れ、菜箸から気泡が出てきたら)になったら、適当に割っておいた、4を投入する。
- ④ 4をひっくり返しなが、1~2分程度揚げていく。同時に麻婆豆腐を温めていく。
- ⑤深めの器に揚がった④を入れ、すぐさま温めておいた麻婆豆腐を上にかける。

おこげの揚げ温度が高すぎたり、低すぎたりすると、出来上がりが固くなるので注意することが上手に仕上げるポイントです！

麻婆豆腐は少し片栗粉を控えてゆるめに仕上げると良い音が鳴ります。



## 麻婆麺



- ・蒸し中華麺 800g
- ・麺ほぐしの油 大さじ3
- ・麺を焼く油 フライパン3周

- ① フライパンに大さじ3杯ほどの油をひき、そこに油でほぐしておいた麺を入れる。  
そのまま触らずに3分火にかけておく。
- ② 裏側がカリッとしてきたらフライパンを振って麺を反して、再度油を回し入れてカリッとするまで放置したら完成。
- ③ とろみをつけた麻婆豆腐をかけて完成。

ここでのポイントは、菜箸などで触らないことです。

麺を触りすぎると麺が崩れてしまうのでこんがり焼きたい方は触らない！を意識して見てください。

※ 今回は麻婆豆腐にしましたが、あんかけ類なら何でも応用が利きます。

中華料理では宴会メニューの中でも喜ばれる一品となっております。

ご家庭でもぜひ試してください。





### 豚肉煮込みロベール風（4人分）

#### <材料>

- 豚肩ロース 220g
- 玉ねぎ 230g（大きめ1玉）
- マッシュルーム水煮 50g
- トマトホール缶 100g
- ケチャップ 24g（小さじ5）
- 酒 5g（小さじ1）
- サラダ油 6g（小さじ1.5）
- 塩 2.6g
- こしょう 少々
- 砂糖 1.6g
- にんにく 1g
- ☆時短練みそ 18g（大さじ1）

#### <準備>

- 玉ねぎ スライス
- 豚肉 酒でもんでおく



#### <作り方>

- ① 油でにんにくを炒める。
- ② にんにくの香りが出てきたら玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③ 豚肉を入れて、火が通ったらマッシュルーム、ケチャップ、トマトホール缶、砂糖を入れて玉ねぎがしんなりするまで煮込む。
- ④ トマトの酸味がなくなったら塩、こしょう、練みそを入れて味がなじむまで煮込んだら完成。

### 豚肉のネギみそきんぴら（4人分）

#### <材料>

- 豚もも小間切れ 80g
- 長ネギ 50g（約1/2本）
- 人参 30g（約1/6本）
- ごぼう 40g
- れんこん 40g
- 糸こんにゃく 25g
- ごま油 3g（小さじ1弱）
- 酒 3g（小さじ1/2）
- 醤油 4g（小さじ1弱）
- 七味唐辛子 少々
- いりごま 4g
- にんにく 0.2g
- ☆時短練みそ 40g（大さじ2強）

#### <準備>

- 長ネギ 斜めスライス
- 人参 千切り
- ごぼう ささがき
- れんこん いちょう切り

#### <作り方>

- ① ごま油でにんにくを炒めて香りを出し、豚肉を炒める。
- ② れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、酒を入れて火が通るまで炒める。
- ③ 長ネギを入れてしんなりしたら、醤油、練みそを入れて味をつける。
- ④ 七味といりごま、少量のごま油を振って完成。







### みそドレッシング (8人分)

#### <材料>

- 米酢 16g (大さじ1)
- ごま油 10g (小さじ2.5)
- 砂糖 9g (大さじ1)
- サラダ油 4g (小さじ1)
- 塩 0.6g
- ☆時短練みそ 18g (大さじ1)
- すりごま 4g

#### <作り方>

- ① 米酢～練みそまでの調味料をよく混ぜる。
- ② 砂糖、塩がしっかり溶けたらすりごまを混ぜ合わせて完成。



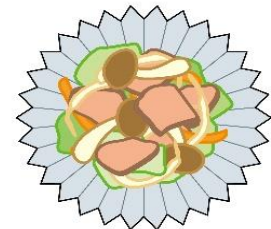
### 鮭のちゃんちゃん焼き (4人分)

#### <材料>

- 鮭 4切れ
- キャベツ 100g
- 玉ねぎ 70g (約3/4)
- もやし 70g
- しめじ 40g
- 人参 40g (約1/6本)
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ☆時短練みそ 18g (大さじ1)
- バター お好みで

#### <準備>

- 人参 千切り
- 玉ねぎ スライス
- キャベツ 角切り



#### <作り方>

- ① 鮭の水気をふき取り塩こしょうで下味をつける。
- ② 鮭の両面がこんがりとするまで焼く。
- ③ 野菜は全て合わせてラップをかけ、500wレンジで3分加熱する。
- ④ ③の野菜に練みそを混ぜて、焼けた鮭の上に乗せる。
- ⑤ 蓋をして中火で5分加熱したら完成。





## かぼちゃみそグラタン (4人分)

### <材料>

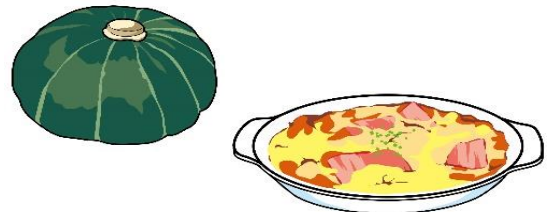
- ・鶏もも小間切れ 120g
- ・かぼちゃ 200g
- ・玉ねぎ 125g (1/2玉)
- ・マッシュルーム缶 45g
- ・塩 2.8g (小さじ1.5強)
- ・こしょう 少々
- ・油 0.6g
- ・ピザ用チーズ 44g
- ☆時短ホワイトルー 210g
- ☆時短練みそ 27g (大さじ1.5)

### <準備>

- ・玉ねぎ スライス
- ・かぼちゃ 小いちょう  
カットしたら耐熱容器に水を大さじ1入れてラップをかけて  
500wレンジで4分加熱
- ・鶏肉 酒でもんでおく

### <作り方>

- ① 油で鶏肉を炒める。
- ② 玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ③ レンジで加熱したかぼちゃとマッシュルーム、塩、こしょう、練みそ(分量の2/3)を入れて混ぜる。
- ④ 残りの練みそはホワイトルーに混ぜ、炒めた具を耐熱容器に入れて上からルーをかける。
- ⑤ チーズをトッピングして、チーズに焼き色がつくまでオーブンで焼いたら完成。



## 時短ホワイトソース (4人分)

### <材料>

- ・牛乳 172g
- ・薄力粉 20g
- ・バター 18g (大さじ1.5)

②の時に牛乳を一気に入れると、牛乳と他の材料との温度差によってダマになってしまうので注意してください。

### <作り方>

- ① 薄力粉とバターを耐熱ボウルに入れてレンジ500wで2分加熱する。
- ② しっかりと混ぜたら、牛乳半量を少し(大さじ1杯くらい)ずつ入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ しっかりと混ぜたら、レンジでさらに1分加熱してよく混ぜる。
- ④ 残りの牛乳も②と同じように少しずつ入れながら混ぜて、最後にレンジで30秒加熱して完成。





## キャロブクリーム（4人分）

### <作り方>

### <材料>

- 牛乳 180g
- 生クリーム 28g
- 砂糖 32g
- でんぷん 13g（小さじ4強）
- キャロブ粉 2.8g

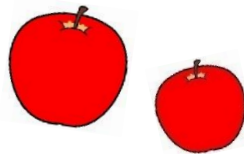
- ① 砂糖、でんぷん、キャロブ粉をふるいにかけてよく混ぜる。
- ② 牛乳、生クリームを全量入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 500wレンジで1分加熱してよく混ぜる
- ④ さらに1分加熱してよく混ぜる。
- ⑤ 最後に30秒加熱してよく混ぜる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして完成。

粉類を初めにしっかりふるうことで、ダマになりにくくなめらかに仕上げることができます。  
また、各段階でしっかり混ぜることもダマを作らないポイントになります。

## リンゴの包み揚げ（4人分）

### <材料>

- リンゴ 240g（普通サイズ1個）
  - グラニュー糖 36g（大さじ4）
  - バター 18g（大さじ1・1/2）
  - 春巻きの皮（餃子の皮でも可）
  - 粉糖 適量
  - でんぷん 適量
  - 揚げ油
- （のり用）
- 薄力粉
  - 水



### <作り方>

- ① リンゴ、グラニュー糖を軽く混ぜ、バターを乗せてラップをかけて500wレンジで1分加熱する。
- ② 溶けたバターをリンゴによく絡ませてさらに3分加熱する。
- ③ トロミがつくくらいのでんぷんを入れてよく混ぜ、レンジで5分加熱する。
- ④ 春巻きの皮（または餃子の皮）に包んでいく。
- ⑤ 油を180度まで熱して、包んだものを入れて、こんがりとした色がつくまで揚げたら完成。  
（180度の目安は、お箸を入れたら先端から泡が出てくるくらい）

### <準備>

- リンゴ 1センチ角切り
- 薄力粉と水を混ぜてのりを作る

