

## レシピ一覧

### 主食

1 キムタクごはん（前沢学校給食センター）・・・ 1

### 主食・主菜・副菜

2 ビビンバ（真城学校給食センター）

### 主菜

3 スタミナ炒め（水沢小学校）・・・ 2

4 エビとダイズのゴマがらめ（水沢南小学校）

5 米粉ホワイトソースグラタン（真城学校給食センター）・・・ 3

6 豚肉のポン酢おろしソースがけ（東水沢学校給食センター）

7 胆沢ポーク炒め（江刺学校給食センター）・・・ 4

8 じゃがいものキッシュ（前沢学校給食センター）

9 サバのおろしあんかけ（常盤小学校）・・・ 5

10 ひじきグラタン（佐倉河学校給食センター）

11 イカのさらさ揚げ（東水沢学校給食センター）・・・ 6

12 鶏のごまだれ（江刺学校給食センター）

13 海鮮チャプチェ（水沢南小学校）・・・ 7

14 かぼちゃとなすのミートグラタン（真城学校給食センター）

15 鶏ささみのレモンソースかけ（胆沢学校給食センター）・・・ 8

16 牛肉のうま煮（水沢南小学校）

17 ミートローフ（真城学校給食センター）・・・ 9

18 米粉エビグラタン（東水沢学校給食センター）

19 米粉クリームグラタン（胆沢学校給食センター）・・・ 10

20 おから入り肉詰めピーマン（東水沢学校給食センター）

### 主菜・副菜

21 ビーフシチュー（胆沢学校給食センター）・・・ 11

22 奥州ビーフカレー（水沢南小学校）

23 ビビンバ風炒め（水沢小学校）・・・ 12

24 ビーフシチュー（前沢学校給食センター）

●施設名等は掲載当時のものになります。現在給食提供していない学校給食施設も含まれていますのでご了承ください。

●掲載内容（食材名、分量等）は広報記事をそのまま掲載しています。

●奥州市産の食材や旬の食材には★マークがついていますが、掲載時期によって異なることがあります。

## 1 主食 キムタクごはん(前沢学校給食センター)

材料 4人分

ごはん★	750g
豚肉	40g
白菜キムチ	70g
大根のつぼ漬け	60g
醤油	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① キムチと豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 油で豚肉を炒め、キムチとつぼ漬けを加えて醤油で味を調える。
- ③ ②をごはんに混ぜ合わせて出来上がり。

★奥州市産の食材です

意外な組み合わせですが簡単でおいしくできます。  
お好みのキムチや具(ねぎ・ゴマ油)を加えて辛さを調節してください。



## 2 主食・主菜・副菜 ビビンバ(真城学校給食センター)

材料 4人分

ごはん	4人分	
牛薄切り肉★	200g	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
しょうが(すりおろし)	少々	
サラダ油	少々	
ホウレンソウ★	100g	
ニンジン	40g	
もやし	100g	
B	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	塩・コショウ	少々
白いりごま	小さじ1	

作り方

- ① 牛肉は細切りにする。
- ② サラダ油を熱して、しょうがと①を炒め、Aで味付けし、汁気が無くなるまで炒り煮する。
- ③ ホウレンソウは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ 千切りにしたニンジンともやしを茹でて、③と一緒にBで味付けする。
- ⑤ ごはんの上に盛り付けて完成。

★奥州市産の食材です



### 3 主菜 スタミナ炒め(水沢小学校)

材料 4 人分

豚薄切り肉	150g	
長ねぎ★	1/2本	
パプリカ	1/2個	
ピーマン★	小2個	
A	酒	小さじ2
	きび砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
にんにく	1かけ	
根生姜	1かけ	
油	少々	

★は奥州産食材です

夏バテ予防にピッタリの、豚肉を使った料理です

作り方

- ① にんにくと根生姜をすりおろし、Aの調味料と混ぜてボウルに入れ、豚薄切り肉を30分くらい漬け込む。
- ② 長ねぎは斜め切り、パプリカとピーマンは千切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①の肉を火が通るまで炒める。
- ④ ③に野菜を加え、タレをからめながらさっと火を通して出来上がり。



### 4 主菜 エビとダイズのゴマがらめ(水沢南小学校)

材料 4 人分

むきエビ	120g	
片栗粉	20g	
乾燥青ダイズ	20g	
揚げ油	適量	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	三温糖	小さじ2
白いりごま	大さじ1と1/2	

★は奥州産食材です

大豆がたっぷり入っており、ご飯と一緒においしく食べられるメニューです。給食では殻付きのエビを使用して、よく噛んで食べるように工夫しています。

作り方

- ① 乾燥青ダイズは水で戻し、固ゆでにしておく。
- ② むきエビに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ゆでたダイズを、油で素揚げにする。
- ④ Aの調味料を鍋で温める。
- ⑤ ②と③にゴマを加え、④でからめて出来上がり。



## 5 主菜 米粉ホワイトソースグラタン(真城学校給食センター)

材料 4 人分

鶏肉	60 g
玉ねぎ★	80 g
マカロニ	28 g
米粉★	16 g
バター	16 g
牛乳	110 cc
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	28 g
パン粉、パセリ	少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
- ② マカロニを茹でる。
- ③ 熱した鍋でバターを溶かし、中火で①を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら米粉を振り入れ全体になじませる。
- ⑤ 弱火にして、牛乳を少しずつ加えながらかき混ぜる。
- ⑥ ②と調味料を加えてカップに盛り付け、チーズとパン粉、刻んだパセリを振る。
- ⑦ 220℃のオーブンで 10 分ほど焼いて出来上がり。

★は奥州産食材です

米粉のホワイトソースはダマになりにくいです。



## 6 主菜 豚肉のポン酢おろしソースかけ(東水沢学校給食センター)

材料 4 人分

豚肩ロース肉スライス	4 枚	
ダイコン	120 g	
エノキタケ★	20 g	
ニンジン★	20 g	
葉ネギ	4 g	
塩	少々	
A	ゴマ油	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	ポン酢	大さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	上白糖	小さじ2

作り方

- ① ダイコンをおろす。ニンジンは千切り、葉ネギは小口切りエノキタケは4等分に切る。
- ② 豚肉に塩で下味を付ける。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②の肉を両面焼く。
- ④ ニンジン、エノキタケ、A を鍋で煮詰める。
- ⑤ 豚肉の上に大根おろしと葉ネギをのせて、④のソースをかけて出来上がり。

★は奥州産食材です



## 7 主菜 胆沢ポーク炒め(江刺学校給食センター)

材料4人分

豚肉(胆沢ポーク)★	120g
タマネギ★	120g
ニンジン	40g
ピーマン★	30g
タケノコ水煮	40g
白炒りゴマ	6g
ごま油	4g
おろしショウガ	2g
おろしニンニク	1g
しょうゆ	11g
三温糖	3g
酒	4g

★は奥州産食材です

作り方

- ① タマネギは薄切り、ニンジンとタケノコは千切り、豚肉は細切りにする。
- ② ピーマンは角または千切りにし、下茹でしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ショウガ、ニンニクを入れ、豚肉を炒める。
- ④ タケノコ、ニンジン、タマネギの順に加えて炒める。
- ⑤ 三温糖、酒、しょうゆで調味し、ゴマ、下茹でしたピーマンを入れて完成。



## 8 主菜 ジャガイモのキッシュ(前沢学校給食センター)

材料1人分

ジャガイモ★	20g	
タマネギ★	20g	
ハム	5g	
パセリ	少々	
A	卵	1/2個
	牛乳★	大さじ1
	生クリーム	小さじ1
	チーズ	8g
	塩・こしょう	少々
油	小さじ2	
コンソメ	少々	

★は奥州産食材です

作り方

- ① ジャガイモはせん切り、タマネギ・パセリはみじん切り、ハムはさいの目に切る。
- ② ①を油で炒め、コンソメで味付けし、冷ましておく。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ②と③を混ぜ合わせたらカップに入れて、180℃に熱したオーブンで10分ほど焼いて出来上がり。



パセリをハウレンソウに替えてもおいしいです。

## 9 主菜 サバのおろしあんかけ(常盤小学校)

材料4人分

サバの切り身	4切
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	20g
揚げ油	適量
大根	120g
ニンジン★	20g
玉ネギ★	24g
ピーマン★	20g
A	
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
みりん	小さじ1
B	
片栗粉	小さじ1/2
水	

★は奥州産食材です

作り方

- ① サバに酒と塩をふる。
- ② 大根はすりおろし、軽く水気をしぼる。
- ③ 玉ネギは薄切りに、ピーマンとニンジンは千切りにする。
- ④ サバに片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 鍋に③、Aを加えて煮る。②を混ぜ、さっと火を通し、Bでとろみをつける。
- ⑥ 器にサバを盛り、⑤をかけて、出来上がり。



## 10 主菜 ひじきグラタン(佐倉河学校給食センター)

材料4人分

A	
芽ひじき	大さじ1
切り干し大根★	4g
干しシイタケ★	1枚
干しエビ	大さじ2
鶏ひき肉	80g
酒	少々
ゆで大豆★	16g
ベシャメルルウ	24g
有塩バター	小さじ1
B	
牛乳★	30g
コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
コショウ	少々
ミックスチーズ	40g
パセリ粉	適量

★は奥州産食材です

作り方

- ① Aはそれぞれ水で戻し、切り干し大根は2cmくらいに切り、干しシイタケはスライスする。
- ② 鶏ひき肉に酒を振り、バターで炒め、①の食材と大豆を入れて炒める。
- ③ 水を少し入れて、炒めて、煮る。
- ④ ぬるま湯で説いたベシャメルルウとBを加えて加熱する。
- ⑤ カップに入れ、ミックスチーズとパセリ粉をかけてオーブンで焼いて出来上がり。



## 11 主菜 イカのさらさ揚げ(東水沢学校給食センター)

材料5人分

イカ	250g	
A	ショウガ	1かけ
	三温糖	小さじ1強
	濃口しょう油	大さじ1
	酒	小さじ1
B	カレー粉	少々
	米粉★	15g
	片栗粉	15g
揚げ油	適量	

★は奥州産食材です

鹿の子切りとは…

味が染みやすくなるように、  
食材に格子状に  
切り込みを入れること



作り方

- ① イカを鹿の子切りにし、6cm×6cmに切る。
- ② ショウガをおろしておく。
- ③ イカにAの調味料で下味を付ける。
- ④ 混ぜ合わせたBをイカにまぶし、油で揚げて出来上がり。



## 12 主菜 鶏のごまだれ(江刺学校給食センター)

材料 3人分

鶏もも肉	150g	
薄口しょう油	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
A	おろししょうが	少々
	薄口しょう油	小さじ1/2
	三温糖	小さじ1
	白練りゴマ	小さじ2
	白いりゴマ	小さじ1強
	白すりゴマ	小さじ1弱
水	適量	

練りゴマが入っているので、とてもコクがあります。  
牛肉や野菜などでもおいしくでき、どんな食材にも  
応用が利くごまだれです。

作り方

- ① 鶏肉にしょう油とみりんで下味をつける。
- ② Aを全て混ぜ加熱する。(味をみながら水分や調味料を加減してください)
- ③ オープンまたはフライパンで焼いた鶏肉に②のたれをかけて出来上がり。



### 13 主菜 海鮮チャフチェ(水沢南小学校)

材料 4人分

海鮮シーフードミックス	40g
ニラ★	1/5把
赤パプリカ	1/8個
タケノコ水煮	40g
ゴマ油	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1
酒	小さじ1
緑豆春雨	30g

作り方

- ① シーフードミックスは解凍し、春雨はぬるま湯で戻しておく。
- ② ニラは長さ3cmに切り、パプリカとタケノコは千切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を引いてしょうがとにんにくを炒め、香りが出たらパプリカとタケノコ、シーフードミックスを加えて炒める。
- ④ シーフードミックスに火が通ったら、オイスターソースと酒で味付けし、水気を切った春雨とニラを加えて炒め合わせたら出来上がり。

★奥州市産の食材です



### 14 主菜 かぼちゃとなすのミートグラタン(真城学校給食センター)

材料 4人分

カボチャ★	60g	
ナス★	中1/2本	
玉ネギ★	1/2個	
豚ひき肉	50g	
A	デミグラスソース	大さじ2
	トマトケチャップ	大さじ2
	ニンニク	1かけ
	赤ワイン	小さじ1
	塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g	
パン粉	少々	

作り方

- ① カボチャとナスをいちょう切りにする。  
ナスは水にさらしてアク抜きをしておく。
- ② 玉ネギをみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒め、Aを加えて(ニンニクはすりおろす)ミートソースを作る。
- ③ ①を電子レンジで3分加熱し、②と混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に入れてピザ用ソース、パン粉を載せ、200℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり。

★奥州市産の食材です



## 15 主菜 鶏ささみのレモンソースかけ（胆沢学校給食センター）

材料 4人分

鶏ささみ（筋なし）	8g	
酒	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	レモン汁	小さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ2
	ざらめ	小さじ2
	水	40cc

★奥州市産の食材です

レモンソースはささみ以外でも  
魚にソースとしてかけてもおいしいです

作り方

- ① 鶏ささみに酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、レモンソースを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ③に②レモンソースをかけて出来上がり。



## 16 主菜 牛肉のうま煮（水沢南小学校）

材料 5人分

牛肉★	200g	
玉ネギ★	1/2個	
ゴボウ★	1/6本	
白菜（大）★	3枚	
長ネギ★	1/3本	
油	小さじ1	
おろしショウガ	少々	
A	醤油	大さじ1
	三温糖	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1

★奥州市産の食材です

焦げ付きそうなときは調味料と一緒に少量の水を加えてください。

作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅、ゴボウはさがき、白菜は2センチ幅、長ネギはななめ切りにする。
- ② 鍋に油を入れて熱し、おろしショウガを加えて牛肉を炒める。
- ③ 牛肉に火が通ったら、玉ねぎとゴボウを加えて中火で炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたらAと白菜を加えて煮る。
- ⑤ 最後に長ネギを加えて軽く煮たら出来上がり。



## 17 主菜 ミートローフ(真城学校給食センター)

材料 4人分

タマネギ★	1/2個	
ニンジン★	1/3本	
豚ひき肉	160g	
おから	30g	
卵	20g	
パン粉	大さじ4	
A	油	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	コショウ	少々
	酒	大さじ1

★奥州市産の食材です

作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② タマネギ、ニンジンをみじん切りにし、油で炒める。
- ③ ②に豚ひき肉、おから、卵、パン粉、Aを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③を平らに広げる。
- ① オーブンで20分焼き、4等分に切り分ける。
- ② お好みのソースをかけて出来上がり。



## 18 主菜 米粉エビグラタン(東水沢学校給食センター)

材料 4人分

むきエビ	60g
白ワイン	小さじ2
玉ネギ★	1/2個
米粉マカロニ	20g
バター	4g
米粉★	大さじ2
牛乳	160cc
コンソメ	4g
三温糖(砂糖)	小さじ1
塩	少々
生クリーム	小さじ2
とろけるチーズ	32g
粉パセリ	少々

★奥州市産の食材です

作り方

- ① むきエビに白ワインを振る。玉ネギは薄切りにする。米粉マカロニは茹でておく。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ネギ、むきエビを炒める。
- ③ ②に米粉を全体に振り入れて炒め、牛乳と茹でた米粉マカロニを加える。コンソメ、三温糖を加え、塩で味を調える。生クリームを加える。
- ④ ③をグラタンカップに入れ、とろけるチーズをのせてオーブンできつね色になるまで焼き、粉パセリを振ったら出来上がり。



## 19 主菜 米粉クリームグラタン (胆沢学校給食センター)

材料 5人分

鶏肉	100g
玉ネギ	中1個
ブナシメジ	50g
マカロニ	50g
バター	15g
米粉	30g
牛乳	200cc
塩・こしょう	少々
ピザチーズ	適量
パン粉	少々
粉パセリ	少々



作り方

- ① 鶏肉を一口大に、玉ネギは薄切りにする。ブナシメジは食べやすい大きさにほぐす。
- ② マカロニを茹でておく。
- ③ 鍋にバターを溶かし、鶏肉・玉ネギ、ブナシメジを焦がさないように注意しながら炒める。
- ④ 肉に火が通り、玉ネギがしんなりとしたら、火を止め、米粉をふり入れ全体になじませる。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつかき混ぜながら加え、弱火で煮る。
- ⑥ とうもろこしが出てきたら、マカロニ・塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ容器に盛り付ける。
- ⑦ ピザチーズ・パン粉・粉パセリをふり、200℃のオーブンで6分焼いたら出来上がり。

オーブントースターでも焼けます。米粉はダマになりにくいので扱いが楽です。具材は季節のものなど好みで変えてください。

## 20 主菜 おから入り肉詰めピーマン (東水沢学校給食センター)

材料 10個分

ピーマン	5個	
薄力粉	大さじ2	
A	玉ネギ	1/3個
	豚ひき肉	200g
	おから	50g
	卵	1個
	パン粉	15g
	牛乳	50ml
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	ナツメグ(あれば)	少々
	B	トマトケチャップ
中濃ソース		大さじ1
砂糖		小さじ1
赤ワイン(料理用)		小さじ1
水		大さじ1

作り方

- ① ピーマンは半分に切り、種を取る。玉ネギはみじん切りにする。
- ② Aをボウルに入れてよくこねる。
- ③ ピーマンに薄力粉を薄くまぶし、内側に②をぎゅっと詰める。
- ④ フライパンに油(分量外)を引き、③を焼く。またはグリルに並べてアルミホイルをかぶせて焼く。竹串を刺して透明な汁が出たら焼き上がり。
- ⑤ 鍋にBを入れてひと煮立ちさせてソースを作る。焼き上がった④にかけたら出来上がり。



## 21 主菜・副菜 ビーフシチュー(胆沢学校給食センター)

材料4人分

奥州牛角切り★	140g	
タマネギ	160g	
セロリ	40g	
ニンジン	60g	
ジャガイモ	160g	
赤ワイン	100cc	
サラダ油	大さじ1	
A	トマトケチャップ	大さじ2
	デミグラスソース	大さじ2
	トマトピューレ	大さじ1
	ビーフシチュールー	50g
生クリーム	大さじ1	

★は奥州産食材です

作り方

- ① セロリは薄切りにし、ニンジンとジャガイモは一口大に切る。
- ② サラダ油で牛肉とタマネギを炒め、水と赤ワインを加え、牛肉が柔らかくなるまでじっくりと煮る。
- ③ ②に①の野菜を加えてさらに煮る。
- ④ 野菜が煮えたら③にAを加え、とろみが出るまで弱火でさらに煮込む。
- ⑤ 最後に生クリームを加えて出来上がり



## 22 主菜・副菜 奥州ビーフカレー(水沢南小学校)

材料4人分

奥州牛肉角切り★	120g
赤ワイン	大さじ2
ジャガイモ	160g
タマネギ★	200g
ニンジン	80g
グリーンピース	20g
サラダ油	大さじ1
カレー粉	ひとつまみ
おろしニンニク	小さじ1/4
おろしショウガ	小さじ1/3
カレールー	70g
中濃ソース	小さじ2

★は奥州産食材です

作り方

- ① ジャガイモ、タマネギ、ニンジンを一口大に切る。
- ② サラダ油でニンニクとショウガを香りが出るまで炒める。
- ③ ②に①を加え、さらに炒める。
- ④ 水と赤ワインを加え、牛肉が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 煮えたら、グリーンピースとカレールー、カレー粉、中濃ソースを加えて出来上がり。



## 23 主菜・副菜 ビビンバ風炒め(水沢小学校)

材料 5人分

豚もも肉	150g	
料理酒	小さじ1	
ホウレンソウ	1/2把	
ネギ★	20g	
ニンジン★	1/3本	
サラダ油	小さじ2	
おろしショウガ	小さじ1/2	
おろしニンニク	小さじ1/2	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	コチュジャン	小さじ1/2
	トウバンジャン	少々
	味噌	12g
ゼンマイ水煮	50g	
緑豆もやし	100g	
ごま油	大さじ1	
白いりごま	適量	

★奥州市産の食材です

作り方

- ① 豚肉に料理酒をふる。ほうれん草は下ゆでし水にさらしておく。ネギは粗みじん切り、ニンジン、ホウレンソウの水気を絞り、2cm幅に切る。Aは全て混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油、ショウガ、ニンニクを入れて火にかけて豚肉とネギを炒め豚肉に火が通ったらAを半分加え味を付ける。
- ③ ②にニンジン、ゼンマイ水煮、緑豆もやし、ホウレンソウの順に入れ、残りのAを加える。ごま油で香りをつけ、白いりごまを振りかけたら出来上がり。



## 24 主菜・副菜 ビーフシチュー (前沢学校給食センター)

材料 約4人分

牛肉	100g	
赤ワイン	大さじ1	
おろしニンニク	4g	
ジャガイモ★	2個	
玉ネギ★	1個	
ニンジン	1本	
ブナシメジ	40g	
トマト缶(ダイス)	25g	
油	小さじ1	
塩	少々	
コショウ	少々	
A	ケチャップ	大さじ1と1/2
	中濃ソース	大さじ1
	ビーフシチュールー	適量
	デミグラスソース	大さじ1と1/2

★奥州市産の食材です

作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、赤ワインに浸す。鍋に油を熱し、おろしニンニクを炒め、牛肉を加えて赤ワインのアルコールを飛ばす。
- ② ①に乱切りにしたジャガイモ、玉ネギ、ニンジン、ブナシメジを加えて炒め、塩・コショウをふる。
- ③ トマト缶と水600ccを加え、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ Aを加え、さらに煮込んだら出来上がり。

