ヨーロッパ野菜の学校給食レシピ集



カリーノケール

さいたま市内で採れたヨーロッパ野菜を使った学校給食のレシピ集です。
ぜひご家庭でもおためしください！

<掲載レシピ>

- カリーノケールのスープ
- コールラビ入りミネストローネ
- スイスチャードのペペロンチーノ
- バターナッツかぼちゃのスープ
- フィレンツェのミートグラタン
- カリフローレのサラダ
- カリガリトースト
- ビーツのサラダ
- ヨーロッパ野菜とハムのパスタ
- ピンク(ビーツ)のフレンチトースト



カリガリトースト



スイスチャードの
ペペロンチーノ

レシピ集 QRコード



カリーノケールのスープ

材料（４人分）

- ベーコン　（１枚）３５ｇ
- キャベツ　１２０ｇ
- たまねぎ（小１個）１００ｇ
- じゃがいも　（１個）８５ｇ
- セロリー　１５ｇ
- カリーノケール　２５ｇ
- ホールコーン　２０ｇ
- レンズ豆（皮なし）　２０ｇ
- オリーブ油　小さじ１
- 鶏がらスープ　５００ｃｃ
- 白ワイン　大さじ１
- しょうゆ　小さじ１
- 粉末ブイヨン　大さじ１／２
- 食塩　ひとつまみ
- 白こしょう　少々



1 カリーノケールは角切りにして茹でてから水にとり冷ます。

2 ベーコン、たまねぎは短冊切り、キャベツはせん切り、じゃがいもは角切り、セロリーは薄切りにする。

3 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、セロリー、たまねぎの順に炒める。

4 白ワイン、鶏がらスープを入れてひと煮立ちさせたら、じゃがいも、キャベツの順に入れ、調味料をすべて入れる。
仕上げに、ホールコーン、さっと洗ったレンズ豆、①を入れる。

スープはたっぷりの野菜も食べやすく、給食でも人気のある料理の一つです。



コールラビ入り ミネストローネ

材料（2人分）

- シェルマカロニ　７ｇ
- ベーコン　２０ｇ
- コールラビ　４０ｇ
- にんにく　２ｇ
- セロリ　１５ｇ
- にんじん　３０ｇ
- たまねぎ　５０ｇ
- じゃがいも　１００ｇ
- キャベツ　８０ｇ
- ホールトマト　８０ｇ
- トマトケチャップ　小さじ２
- 食塩　小さじ１/２
- 砂糖　小さじ１/４
- 白こしょう　少々
- オリーブ油　小さじ１
- 鶏ガラスープの素　小さじ１
- 水　カップ２

1 コールラビはイチョウ切り、にんにくはみじん切り、セロリは小口切り、にんじん、たまねぎ、じゃがいもは角切り、キャベツは色紙切り、ベーコンは短冊切り、ホールトマトはつぶす。

2 オリーブ油でにんにく、ベーコンを炒める。セロリ、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。

3 水、じゃがいもを入れて煮る。鶏がらスープを入れる。コールラビを入れる。

4 キャベツ、ホールトマトを入れる。かためにゆでたマカロニを加えて、調味料で味をつける。



コールラビの名前はドイツ語のコール（キャベツ）とラビ（かぶ）からきています。かぶの身から葉っぱが生えたような見た目です。皮をむいて、使用します。

スイスチャードのペペロンチーノ



材料 INGREDIENTS

- スパゲッティ　220g
- オリーブ油　小さじ１
- にんにく【みじん切り】4g
- ベーコン【短冊切り】20g
- たまねぎ【薄切り】80g
- キャベツ【短冊切り】140g
- スイスチャード【3cm切り】60g
- スナップえんどう【1/2切り】30g
- まぐろ水煮フレーク40g
- 白ワイン小さじ１
- オリーブ油(炒め用)小さじ２
- 食塩　小さじ１
- 白こしょう少々
- チリパウダー　0.4g

1 オリーブ油をひき、にんにく、ベーコンを炒め、香りを出す。

2 たまねぎ、キャベツ、ツナを入れて炒め、調味料を入れて味をととのえる。

3 スイスチャードと茹でておいたスナップエンドウを加える。

4 スパゲティを茹で、オリーブ油を絡める。スパゲッティと具を和える。

ポイント POINTS

- 給食では、スイスチャードを茹でてから使用しますが、茹でると茎の鮮やかな色が抜けやすいので、他の具材と一緒に炒めると色よく仕上がります。



バターナッツかぼちゃのシチュー



材料　（4人分）

・バターナッツかぼちゃ中１個
・鶏肉（小間）１００ｇ
・たまねぎ　　１個
・にんじん　１/２個
・グリーンピース１５ｇ
・植物油 大さじ１
・チキンガラスープ８０ｍｌ
・牛乳 １２０ｍｌ
・小麦粉 １５ｇ
・バター１０ｇ
・植物油 大さじ１
・ピザ用チーズ１５ｇ
・スープストック 大さじ１/２
・食塩 小さじ１/３
・塩こしょう 少々
・水 １２０ｍｌ

作り方

①たまねぎはスライス、にんじんはいちょう、厚めいちょうに切る。

②植物油、バターを熱し、小麦粉を炒め、ホワイトルウを作る。

③調味料を入れ、バターナッツかぼちゃをいれる。

④牛乳、ルウ、チーズを入れ、グリーンピースを入れて仕上げる。

バターナッツかぼちゃの甘さが引き立つ1品です。野菜もしっかりとれるので、野菜が苦手なお子さんの栄養補給にもオススメです。バターナッツかぼちゃの黄色が映えます♪



フィレンツェとズッキーニのミートグラタン

材料（４人前）

フィレンツェ	１４０ｇ	食塩	少々
ズッキーニ	１２０ｇ	白こしょう	少々
植物油	大さじ１	トマトピューレ	８０ｇ
豚挽肉	８０ｇ	トマトケチャップ	８０ｇ
にんにく	５ｇ	ウスターソース	小さじ1/2
植物油	小さじ１	牛乳（調理用）	１１０ｇ
たまねぎ	１２０ｇ	ホワイトルウ	３０ｇ
にんじん	６０ｇ	ピザ用チーズ	６０ｇ
ぶどう酒(赤)	小さじ１	乾燥パン粉	５ｇ

グラタンカップ（２８０ml入るもの）４個





作り方

1. フィレンツェとズッキーニを多めの油で炒めます。
2. 鍋に油を入れ、香りが出るまでにんにくを炒める。挽肉を加えてパラパラに炒めます。赤ワインをふります。
3. 玉ねぎ・人参・しめじを順に加えて炒め、調味料を加えて煮る。ホワイトルウ・牛乳・①のフィレンツェとズッキーニを加えて煮ます。
4. グラタン皿に入れ、チーズとパン粉を乗せて、オーブンで焼きます。



カリフローレサラダ



材料(4人分)

・カリフローレ ８０ｇ
・ホールコーン ２０ｇ
・きゅうり ３０ｇ
・キャベツ ８０ｇ
・食塩（下味） ひとつまみ
・植物油 小さじ１
・酢 小さじ１弱
・砂糖 小さじ1/2弱
・食塩・白こしょう 少々
・たまねぎ（ドレッシング用） ８ｇ



作り方

1.カリフローレは小房に分け、きゅうりは輪切り、
　キャベツは千切りにする。
2.野菜はそれぞれゆでて、さます。
3.キャベツときゅうりに塩をふる。
4.みじん切りにした玉ねぎと調味料を合わせて、
5.加熱し、ドレッシングを作る。
6.野菜とドレッシングを和える。

カリガリトースト



材料

- 山形食パン（6枚切り）　４枚
- バター（マーガリン可）４０ｇ
- カリーノケール　１０ｇ
- にんにく　２ｇ
- たまねぎ　５ｇ
- レモン汁　少量



作り方

・バターは室温に戻しておく

・にんにくと玉ねぎはみじん切り

・カリーノケールは柔らかいフリフリの葉の部分だけを細かく刻む

・バターをすり混ぜながら野菜を加える

・レモン汁は分離するので、少量ずつ入れていく

・食パンの表面に満遍なく塗ってトースターで焼く

ビーツのサラダ





材料 INGREDIENTS



＜材料 ４人分＞

- じゃがいも　120g
- たまねぎ　40g
- ビーツ　12g
- ホールコーン　30g
- 三温糖　2g (小さじ１弱)
- 塩　0.8g(１つまみ強)
- 白こしょう　適宜
- 酢　5g (小さじ１)
- マヨネーズ 15g(大さじ１強)

作り方 INSTRUCTIONS

1. じゃがいも、たまねぎ、ビーツは、それぞれゆでてさます。
2. 調味料はあわせて加熱し、さます。
3. 混ぜ合わせて、できあがり♪



ヨーロッパ野菜とハムのパスタ

（カーボロネロとカリーノケール入り）

4人分

材料

- スパゲッテイ　３６０ｇ
- オリーブ油　大さじ１
- にんにく　１かけ
- たまねぎ　８０ｇ
- カーボロネロ　４０ｇ
- ボンレスハム　８０ｇ
- カリーノケール　８０ｇ
- 食塩　大さじ１
- 白こしょう　少々
- 一味唐辛子　少々
-



作り方

1. たまねぎは薄切りに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. カーボロネロ、カリーノケールは、ざく切りにして、茹でる。
3. オリーブ油でにんにく、一味唐辛子を弱火で炒めて香りを出す。短冊切りのハムを炒める。
4. たまねぎ、カーボロネロ、カリーノケールを加えて炒める。
5. 塩・こしょうで味を調える。
6. ゆでたスパゲッティとあえて、できあがり♪



<献立のポイント>
ビーツパウダーは高温になると退色する性質があります。
ピンク→サーモンピンクくらい変色します。



・ピンクのフレンチトースト・

材料(10~12枚)

・食パン1斤
・牛乳　３５０mℓ
・卵　2個
・砂糖　大さじ３
・ハチミツ　大さじ１
・ヨロ研ビーツパウダー　４ｇ
・グラニュー糖　お好み



作り方

・パンは食べやすいようにカットしておく
・牛乳～ビーツパウダーまでをよく混ぜておく
・ピンクの卵液にパンを漬け込み全面からしみこませる
・加熱する前にグラニュー糖をかける
・オーブンで焼く場合は、200℃で７～９分くらいが目安
（フライパンで焼く場合は、バター（分量外）を多めに溶かして弱火でじっくり焼くとよい）