



おだわら



こんだて



もくじ

～おだわらこんだて～



小田原生まれの
食材とアイデアが、
いっぱい詰まっ
ているよ♡

- 1, たいめし
- 2, 小田原なすのキーマカレー
- 3, かまぼこしらすトースト
- 4, 梅丸ラーメン
- 5, 鰯のかりかり揚げ
- 6, おだわらっ子おでん
- 7, 小田原野菜の豚汁
- 8, 鶏肉の小田原レモンじょうゆ焼き
- 9, うめおろしソース

～かまぼここんだて～



小田原名物の
かまぼこが、
お料理になって
登場するよ!

- 10, かまぼこ丼
- 11, かまぼこ入りおかめうどん
- 12, かまぼこのペンネグラタン
- 13, かまぼこフライ
- 14, かまぼこ入りかきあげ
- 15, かまぼこスープ

15. かまぼこスープ

材料 (3人分)

かまぼこ	1/4本
にんじん	1/4本
大根	2cm
鶏肉	45g
きくらげ	0.6g
かつお節	15g
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ
葉ねぎ	適量

かまぼこやきくらげの
食感が楽しいスープです。

作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② きくらげを水でもどす。
- ③ かまぼこ、にんじん、大根をいちょう切り、鶏肉を小間切れにする。
- ④ だし汁で、鶏肉・にんじん・大根を煮る。
- ⑤ 火が通ったら、かまぼこ、きくらげを加える。
- ⑥ 調味料をいれて、仕上げに葉ねぎを散らす。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 56 kcal
たんぱく質	: 7.4 g
脂質	: 1.1 g
塩分	: 1.0 g

14. かまぼこ入りかきあげ

材料 (3人分)

にんじん	5cm
ひじき	乾燥3g
ちりめんじゃこ	3g
ホール缶詰	30g
かまぼこ	3切れ
ゆで大豆	30g
小麦粉	30g
たまご	1/3個
塩	少々
揚げ油	適量

ひじきやちりめんじゃこ入りなのでカルシウムや食物繊維がたっぷりです。

作り方

- ① ひじきを水でもどす。
- ② にんじんは千切りに、かまぼこは短冊に切る。
- ③ 材料を合わせ、丸めて小判型にし、油で揚げる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 118kcal
たんぱく質	: 5.6g
脂質	: 0.7g
塩分	: 0.7g

1. たいめし

材料 (3人分)

茶飯	茶碗3杯
きんめだい	} 合わせて 150g
白身魚	
さとう	大さじ2
しょうゆ	小さじ1強
酒	小さじ2
塩	ひとつまみ

☆ 茶飯は、しょうゆ・酒・塩で味付けして炊飯したご飯です。給食では、「さくらめし」と呼んでいます。



小田原の駅弁として有名です!



作り方

- ① きんめだいと白身魚の切り身を蒸し、骨と皮を除きながら身をほぐす。
- ② 調味料を煮立てて、①を入れて弱火で水分がなくなるまで炒め、おぼろにする。
- ③ 茶飯に、②のおぼろをのせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 377kcal
たんぱく質	: 14.1g
脂質	: 3.2g
塩分	: 2.1g

2. 小田原なすのキーマカレー

材料 (3人分)

ナン	3枚
油	適量
豚ひき肉	80g
にんにく	少々
にんじん	1/2本
玉ねぎ・なす	各1/2個
トマト	1/4個
マッシュルーム缶	25g
大豆(水煮)	35g
赤ワイン	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1/2
カレー粉・塩	少々
はちみつ	小さじ1/2
カレールウ	20g (お好みで)

ナンとキーマカレーの
組み合わせは
子どもたちに大人気!



作り方

- ① にんにく、玉ねぎ、にんじんはみじん切り、トマト、なすは1cm角切りにする。
- ② 鍋に油をしき、にんにくを香りが出るまで炒める。ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③ 人参、玉ねぎ、なすを加え、火が通ったら、トマト、マッシュルーム、大豆、調味料を入れてさらに炒める。

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 304 kcal
たんぱく質	: 13.8 g
脂質	: 9.8 g
塩分	: 2.2 g



13. かまぼこフライ

のりとチーズの香りが
かまぼこによく合います。

材料 (3人分)

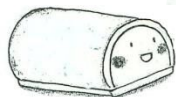
かまぼこ	1 / 2本 (6枚分)
小麦粉	小さじ2
たまご	1 / 3個
パン粉	20g
青のり	少々
粉チーズ	小さじ2
揚げ油	適量

作り方

- ① かまぼこは1本を12等分に切る。
- ② パン粉と青のりとチーズをあわせておく。
- ③ かまぼこに小麦粉をまぶし溶き卵、②をつけて油であげる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 131kcal
たんぱく質	: 7.0g
脂質	: 6.6g
塩分	: 1.2g



フライになるなんて
ドキドキ♡ワクワク



12. かまぼこのペンネグラタン

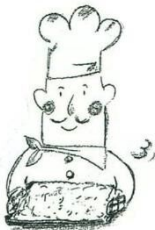
チーズとパン粉が
こんがり焼けて
おいしい!

材料 (3人分)

かまぼこ	1/4本
玉ねぎ	60g
ペンネマカロニ	60g
にんにく	1.5g
バター	12g
小麦粉	12g
牛乳	150cc
塩	1.5g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g
パン粉	大さじ2

作り方

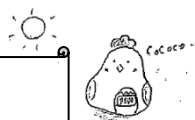
- ① かまぼこは短冊切り、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ② マカロニはゆでておく。
- ③ バターでにんにくと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、かまぼこと塩こしょうを入れる。
- ④ ③に小麦粉を振り入れて炒め、そこに牛乳を少しずつ加えて煮込む。
- ⑤ ④を耐熱容器に入れ、上からチーズとパン粉を振りかける。
- ⑥ 焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。



かまぼこの
ペンネグラタン
ができたよ♡

栄養価 (1人分)

エネルギー: 223kcal	脂質: 9.9g
たんぱく質: 10.6g	塩分: 1.1g



3. かまぼこしらすトースト

材料 (3人分)

食パン (5枚切り)	3枚
かまぼこ	1/4本
しらす干し	大さじ1
玉ねぎ	大1/4個
にんじん	小1/3本
ピーマン	1/2個
こしょう	少々
油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	60g

しらすのかわりに
ちりめんじゃこにしても
栄養満点です。

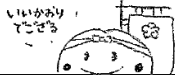
作り方

- ① かまぼこと野菜はせん切りにする。
- ② 油で①を炒め、マヨネーズ、こしょうで和える。
- ③ パンに、②、しらす、チーズの順にのせ、チーズがとけるまでオーブントースターで焼く。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 328kcal
たんぱく質	: 14.1g
脂質	: 12.3g
塩分	: 2.0g



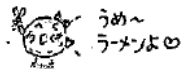
4. 梅丸ラーメン

スープには
小田原産の
梅干しを利用！

材料 (3人分)

生ラーメン	3玉
にんにく	少々
しょうが	少々
豚肉	60g
にんじん	小1 / 3本
もやし	A 1 / 4袋
キャベツ	2枚
梅なると	30g
がらスープチキン	36cc
鶏ガラスープ	1.5g
日本酒	6cc
しょうゆ	12cc
梅干し減塩	3個
塩	少々
こしょう	少々
葉ねぎ	2本
かつお節	6g
油	適量

作り方



- ① かつお節でだしを取る。
- ② 豚肉は、こま切れにする。
にんにく、しょうがはみじん切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、葉ねぎは小口切り、もやしはよく洗っておく。
- ③ 梅干しの種をとり、果肉はたたいておく。
- ④ 鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。豚肉、にんじんの順に炒める。だしを入れ、もやし、キャベツを入れる。
- ⑤ 野菜に火がとおったら輪切りにしたなると、調味料を入れ、③を加え、味をととのえ葉ネギを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー：407kcal 脂質：7.0g
たんぱく質：19.4g 塩分：2.3g

11. かまぼこ入りおかめうどん

かまぼこを
なるとにしても
いいです。

材料 (3人分)

鶏肉	45g
にんじん	5cm
しいたけ	3枚
かまぼこ	3切れ
乾燥わかめ	3g
小松菜	30g
ねぎ	30g
かつお節	適量
(だし汁・適量)	
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

- ① 鶏肉は1cm角切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは1/4、かまぼこはいちょう切り、ねぎは小口切り、小松菜はザク切りにする。
乾燥わかめは戻す。
- ② かつお節でだしを取り、材料を順に入れていき火が通ったら調味料を入れ、仕上げにわかめ、小松菜、ねぎを入れる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 75kcal
たんぱく質	: 7.4g
脂質	: 2.4g
塩分	: 1.7g

10. かまぼこ丼

おだわら自慢の
かまぼこを
どんぶりで!

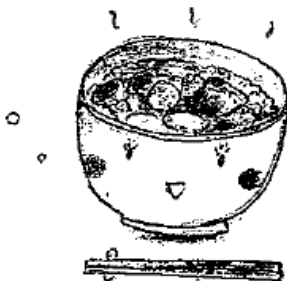
材料 (3人分)

ごはん	3人分
豚肉	90g
にんじん	50g
白滝	70g
干しいたけ	2g
玉ねぎ	1/2個
かまぼこ	40g
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
たまご	2個
油	適量

作り方

- ① 豚肉はこま切れにする。
- ② にんじんはいちょう、もどしたしいたけと玉ねぎはスライス、白滝はゆでてから2cmに切る。かまぼこは薄いいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉、②を入れて炒める。
- ④ にんじん、玉ねぎ、しいたけ、かまぼこを順に炒める。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら調味料を入れ、溶きたまごを回し入れる。ごはんには盛り付ける。

☆ できあがりには三つ葉など青味の野菜を入れるときれいです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 462kcal
たんぱく質	: 16.6g
脂質	: 9.1g
塩分	: 1.6g

5. 鰹のカリカリ揚げ

材料 (3人分)

鰹の干物	3枚
揚げ油	適量

丸ごと食べられて、
カルシウム満点！

作り方

- ① 180℃の油で、鰹の干物を8～10分くらい、じっくりカリカリになるまで揚げる。

(※干物の大きさにより揚げ時間を調整してください。)

- ☆ 鰹の干物は、学校給食用の塩分濃度が低い物を使用しています。
- ☆ 油で揚げると水分が減り、塩分を強く感じるかもしれません。塩分濃度の低い干物をおすすめします。

栄養価 (1人分)

エネルギー	: 147kcal
たんぱく質	: 12.1g
脂質	: 10.3g
塩分	: 0.8g



なんと豪快！



ふむふむ…
ひものを揚げて、
丸ごと食べるとは…

6. おだわらっ子おでん

小田原産の練り製品を
たくさん使っています。

材料 (3人分)

かつお節	10g
すじぼこ	1/3本
たこ天	3個
にんじん	小1/2本
大根	6cm程度
里芋	小2個
こんにゃく	1/5枚
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② すじぼこ、里芋は厚めのいちちょう切り、たこ天は油ぬきする。こんにゃくは一口大の三角形に切ってあく抜きする。
- ③ だし汁ににんじん、大根をいれ火にかけ、里芋を加え、やわらかくなったらAと練り製品を加えてさらに煮る。



栄養価 (1人分)

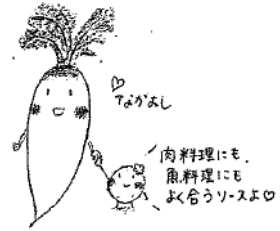
エネルギー：106kcal

たんぱく質：8.0g

脂質：2.5g

塩分：1.0g

9. うめおろしソース

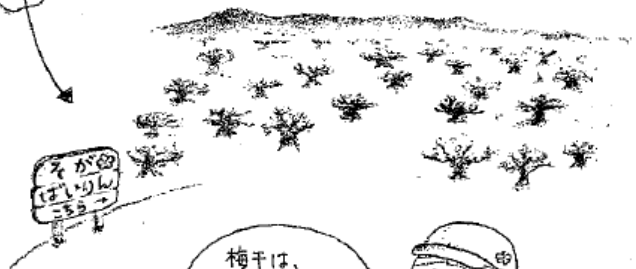
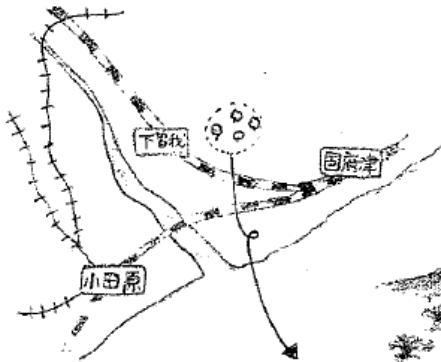


材料 (3人分)

大根	1cm程度
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
梅干し	1/2粒

作り方

- ① 大根をすりおろし、梅干しは種を除きたたく。
- ② 鍋に材料を入れ、ひと煮立ちさせ、ソースを作る。



梅干しは、
武士の食料や
旅人のお供として、
昔から大切にされて
きたでござる。



7. 小田原野菜の豚汁

小田原産の
旬の野菜が
たっぷり!

材料 (3人分)

油	適量
ごぼう	5cm
豚肉	50g
にんじん	1/3本
大根	3cm程度
かつお節	10g
里芋	2個
こんにゃく	30g
いいちみそ(白)	大さじ1
いいちみそ(こし)	小さじ1
豆腐	1/5丁
葉ねぎ	2本

栄養価 (1人分)

エネルギー：103kcal

たんぱく質：7.9g

脂質：3.2g

塩分：0.9g

作り方



- ① かつお節でだしをとる。
- ② ごぼうは薄切り、にんじん、大根、里芋はいちちょう切り、こんにゃくは短冊切りにしてあくを抜く。豆腐はさいの目切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、ごぼう、豚肉を炒め、だしを入れ、にんじん、大根、里芋、こんにゃくを入れて煮る。
- ④ 材料に火が通ったらみそ、豆腐を加え、仕上げに葉ねぎを散らす。



給食では、
けやきの米と
作られたおわん
を使っています
あるよ。

8. 鶏肉の小田原レモンじょうゆ焼き

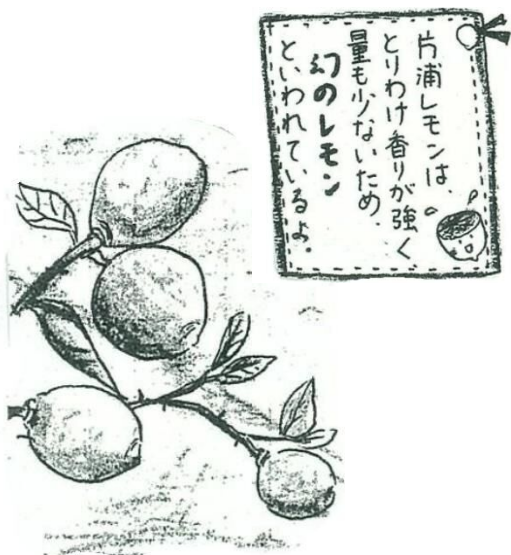
材料 (3人分)

鶏肉切り身	3枚 (1枚 60g)
レモン汁	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

レモンのさわやかな香りが特徴です。

作り方

- ① 調味料をすべて混ぜる。
- ② 鶏肉を①に30分漬け込む。
- ③ フライパンに油をしき、皮を下にして焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして火が通るまで弱火でじっくり焼く。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 87 kcal
たんぱく質	: 11.6 g
脂質	: 4.0 g
塩分	: 0.7 g