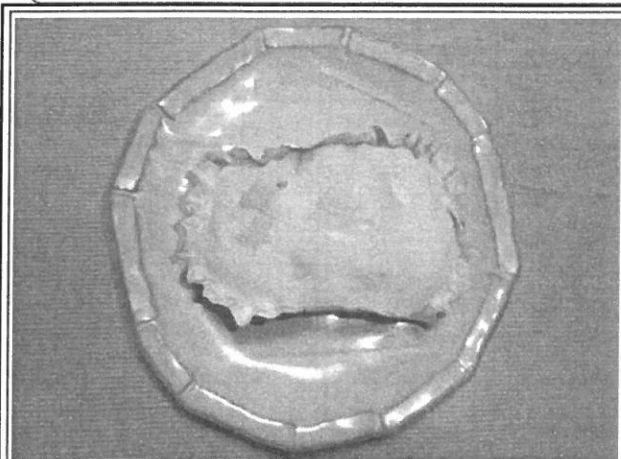


## ① りんごとさつまいもの蒸しパン



### ひとくちメモ

季節によって、かぼちゃやすりおろしたにんじん等、アレンジできます。

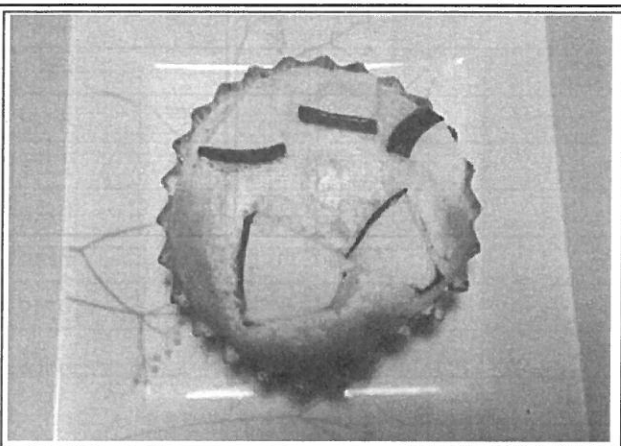


材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
りんご	10 g	172kcal	
さつまいも	15 g	3.5g	
チーズ	5 g	5.5g	
ホットケーキミックス	20 g	70mg	
牛乳	6 g	0.3mg	
たまご	5 g	0.2g	
上白糖	5 g		
サラダ油	2.5 g		
アルミカップ			

### 作り方

- ①りんごはいちょう切り、さつまいもとチーズはさいの目切りにします。
- ②ホットケーキミックスに材料を入れて混ぜて、アルミカップに入れて、20分くらい蒸します。

## ② りんごのヨーグルトケーキ



### ひとくちメモ

生地は、持ち上げたときにポタッと落ちるくらいがちょうど良いかたさです。

固いときは、水などで調整をしてください。

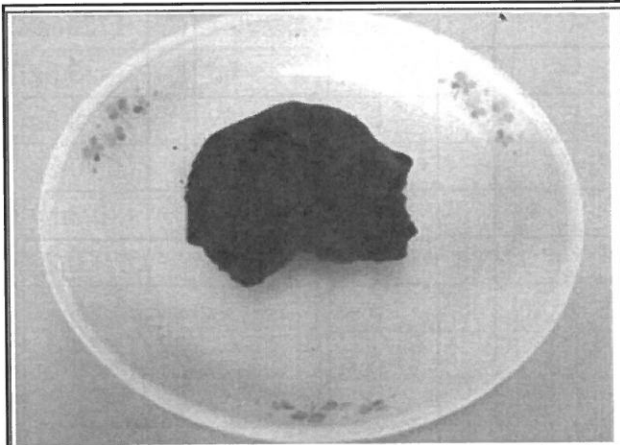


材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
りんご	7 g	138kcal	
レモン汁	1 g	4.0g	
ホットケーキミックス	20 g	3.5g	
牛乳	5 g	99mg	
グラニュー糖	3 g	0.1mg	
サラダ油	2 g	0.3g	
無糖ヨーグルト	20 g		
マドレーヌカップ			

### 作り方

- ①りんごは皮付きのままいちょう切りし、レモン汁をかけておきます。
- ②ホットケーキミックス、牛乳、グラニュー糖、サラダ油、ヨーグルトをよく合わせます。
- ③生地をカップに入れ、上にりんごをのせて、200℃のオーブンで15分程度焼きます。

### ③ サーターアンダギー



#### ひとくちメモ

サーターアンダギーは沖縄のお菓子です。サーターは砂糖、アンダは油、アギーは揚げるといふ意味があります。丸めるときに手に付きやすい時は、油をつけながら丸めるといいです。

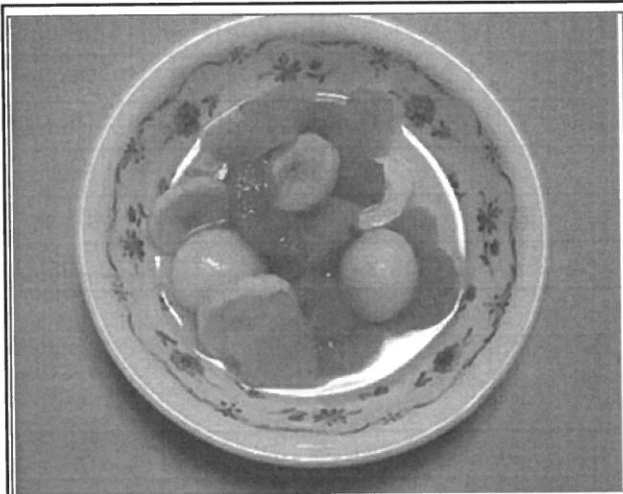


材料	分量	1人あたりの栄養量	
薄力粉	23g	エネルギー	172kcal
黒砂糖	6g	タンパク質	3.3g
三温糖	6g	脂質	4.4g
たまご	10g	カルシウム	34mg
ベーキングパウダー	0.32g	鉄	0.6mg
牛乳	2g	食塩	0.1g
揚げ油			

#### 作り方

- ①薄力粉、黒砂糖、三温糖、ベーキングパウダーは、一緒にふるっておきます。
- ②たまごと牛乳を合わせてよく混ぜて、①を加えてよく混ぜます。
- ③直径3～4cmくらいに丸めて、160℃の低温でじっくり揚げます。

### ④ フルーツポンチ



#### ひとくちメモ

給食では冷凍の白玉団子を使うことが多いですが、お家で作る時は、白玉粉を練って手作りするといいです。

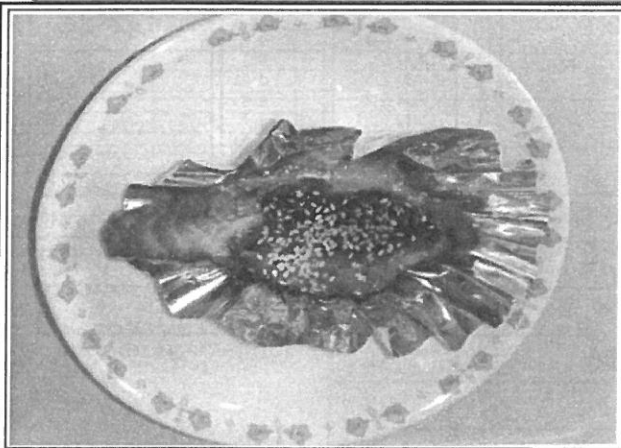


材料	分量	1人あたりの栄養量	
冷凍白玉団子	30g	エネルギー	127kcal
みかん缶	15g	タンパク質	1.3g
パイナップル缶	15g	脂質	0.2g
黄桃缶	15g	カルシウム	5mg
バナナ	15g	鉄	0.3mg
上白糖	8g	食塩	0g
レモン汁	0.5g		
水	20g		

#### 作り方

- ①フルーツの缶詰は、水気を切っておきます。
- ②バナナは5mm幅に切って、レモン汁をかけます。
- ③上白糖と水を煮立たせて、シロップを作ります。
- ④白玉団子をゆでて、冷ましておきます。
- ⑤材料を全て合わせます。

## ① 鮭のみそマヨネーズ焼き



### ひとくちメモ

魚の上にまんべんなくみそマヨネーズをかけ焼くと、おいしくできあがります。

鮭の他に、白身の魚でもおいしいです。

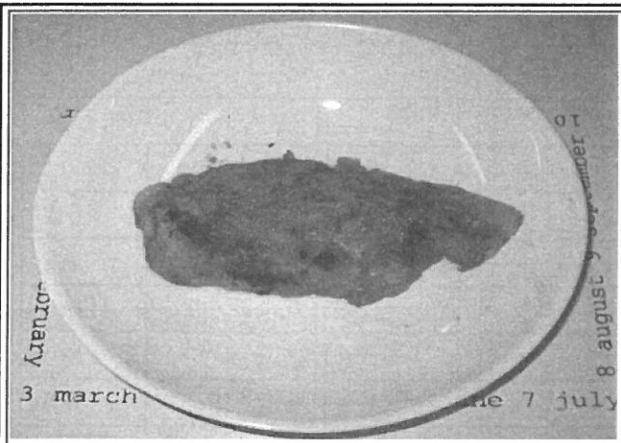


材料	分量	1人あたりの栄養量	
生鮭切り身	50 g	エネルギー	136kcal
マヨネーズ	7 g	タンパク質	11.9g
みそ	2.6 g	脂質	8.7g
上白糖	0.8 g	カルシウム	26mg
白いりごま	1 g	鉄	0.6mg
アルミカップ		食塩	0.6g

### 作り方

- ① 鮭をアルミカップに入れます。
- ② 調味料を合わせます。
- ③ 合わせた調味料を魚の上にかけて、ごまをふり、オーブンで焼きます。

## ② 豚肉のアップルソース焼き



### ひとくちメモ

豚肉にたっぷりソースをかけると、肉がやわらかく、おいしく仕上がります。

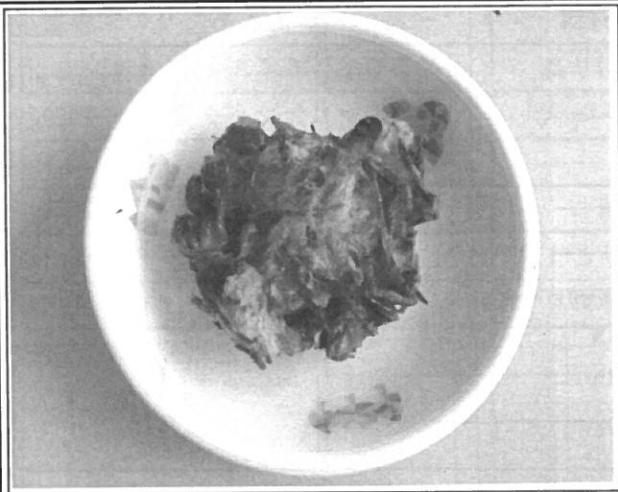


材料	分量	1人あたりの栄養量	
豚肩ロース切身	40 g	エネルギー	113kcal
りんご	10 g	タンパク質	7.2g
たまねぎ	1 g	脂質	8g
にんにく	0.3 g	カルシウム	9mg
しょうゆ	3.5 g	鉄	0.3mg
みりん	0.8 g	食塩	0.5g
清酒	1 g		
上白糖	0.3 g		
白いりごま	0.5 g		

### 作り方

- ① たまねぎ、にんにく、りんごはすりおろします。
- ② ①と調味料を合わせてよく混ぜます。
- ③ 豚肉に②のたれをかけて、下味をつけます。
- ④ オーブンで焼き、白ごまをふりかけて仕上げます。

### ③ 大豆のかみかみかき揚げ



#### ひとくちメモ

先に具材に粉をまぶし、後から少しずつ水を加えて生地を作ります。かたさを見て、水の量を調整してください。

季節に合わせて、大豆を枝豆に変えたり、たまねぎの量を半分にし、さつまいもを入れてもおいしくできます。

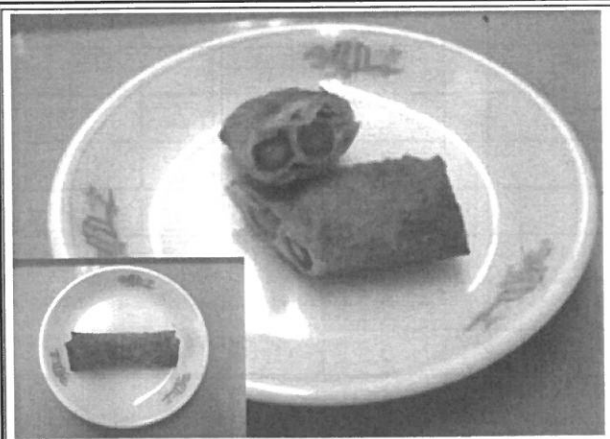


材料	分量	1人あたりの栄養量	
たまねぎ	35g	エネルギー	139kcal
ごぼう	10g	タンパク質	3.2g
大豆水煮	7g	脂質	5.9g
しらす干し	1.5g	カルシウム	30mg
青のり	0.3g	鉄	0.6mg
薄力粉	10g	食塩	0.1g
でん粉	6g		
食塩	0.05g		
水	10g		
揚げ油			

#### 作り方

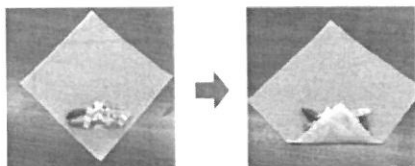
- ①たまねぎは薄切り、ごぼうは千切りにします。
- ②青のり、薄力粉、でん粉、食塩を混ぜます。
- ③①と大豆、しらす干しを混ぜたところに、②を少しずつ加えながら、粉が具材にまんべんなくつくように混ぜます。
- ④よく混ぜたら少しずつ水を加え、まとまるようになったら、1人分ずつ油に落とし入れ、180°Cで4分半～5分揚げます。

### ④ アスパラガスのチーズ春巻き



#### ひとくちメモ

※ 春巻きの巻き方



材料	分量	1人あたりの栄養量	
アスパラガス	1本	エネルギー	122kcal
ベーコン	10g	タンパク質	5.2g
スライスチーズ	1枚	脂質	7.7g
春巻きの皮	1枚	カルシウム	156mg
薄力粉	0.5g	鉄	1.8mg
水	1g	食塩	0.5g
揚げ油			

#### 作り方

- ①アスパラガスは半分に、ベーコンは短冊切りにします。スライスチーズは半分に折ります。
- ②春巻きの皮に、チーズ、アスパラガス、ベーコンの順番に乗せて巻きます。
- ③水で溶いた薄力粉をのりにして、巻き終わりをとめます。
- ④油で揚げます。

## ① ツナごはん



### ひとくちメモ

にんじんを細く切ると、ごはんと混ざりやすくなります。

とうもろこしやピーマンなどを入れると彩りもよくなります。  
給食でも人気の献立です。

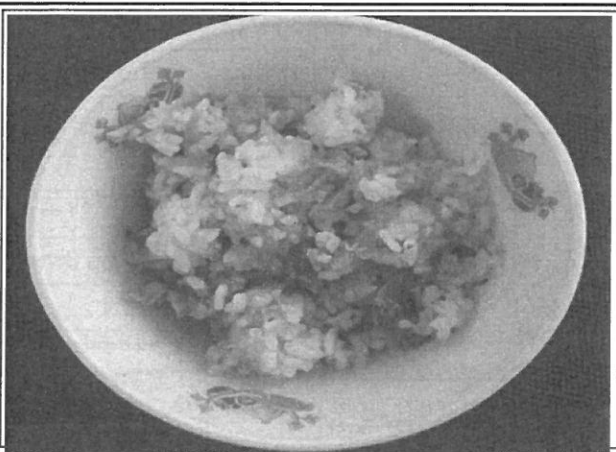


材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
ごはん	お茶わん一杯	392kcal	
にんじん	30g	タンパク質	13.2g
ツナ缶	40g	脂質	10.2g
しょうゆ	4g	カルシウム	13mg
上白糖	1.5g	鉄	1mg
本みりん	1.5g	食塩	0.8g

### 作り方

- ① にんじんは千切りにします。
- ② 鍋にツナ缶を油ごと入れて熱し、にんじん、調味料を入れて、にんじんがやわらかくなるまで炒めます。
- ③ ごはんに混ぜます。

## ② キャロットピラフ



### ひとくちメモ

にんじんが苦手なお子さんでも食べやすいように、ベーコンやコーンを入れています。

また、バターの香りも食欲をそそります。

給食でも人気の献立です。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
		エネルギー	
ごはん	お茶わん一杯	316kcal	
にんじん	25g	タンパク質	6.0g
ベーコン	8g	脂質	5.0g
たまねぎ	20g	カルシウム	16mg
マッシュルーム	5g	鉄	0.7mg
コーン缶	3g	食塩	0.7g
バター	1.5g		
粉末コンソメ	0.3g		
食塩	0.3g		
黒こしょう	0.01g		

### 作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにします。
- ② バターでベーコンを炒め、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーンの順に炒めます。
- ③ 調味料で味を調べ、ごはんに混ぜます。



### ③ 鶏そぼろごはん



#### ひとくちメモ

卵アレルギーの場合は、コーンなどで作ると良いです。

今回はしょうゆ味ですが、みそ味でもおいしくいただけます。

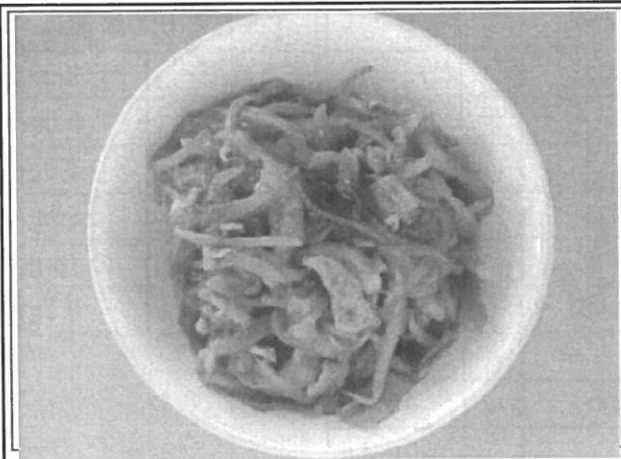


材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごはん	お茶わん一杯	エネルギー	378kcal
鶏ひき肉	30g	タンパク質	11.0g
炒り卵	10g	脂質	6.8g
にんじん	4g	カルシウム	12mg
しょうゆ	3g	鉄	1mg
サラダ油	1g	食塩	0.6g
清酒	1g		
上白糖	0.8g		
おろししょうが	0.3g		

#### 作り方

- ① にんじんは千切りにします。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、おろししょうがを炒め、にんじんを入れてやわらかくなるまで炒めます。
- ③ 調味料を入れて煮ます。
- ④ 炒り卵を入れてさっと煮て、ごはん混ぜます。

### ④ 豚キムチ丼



#### ひとくちメモ

豚肉は、ビタミンB1と鉄が多く含まれています。ビタミンB1は、疲れを回復してくれる働きがあります。

辛いのが苦手な人は、キムチの量を調整してください。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごはん	お茶わん一杯	エネルギー	411kcal
豚モモ	10g	タンパク質	14.4g
にんじん	12g	脂質	5.5g
たまねぎ	24g	カルシウム	31mg
もやし	6g	鉄	1.3mg
白菜キムチ	12g	食塩	1.9g
しょうゆ	12g		
上白糖	6g		
おろしにんにく	3g		
酒・ごま油・みりん	少々		

#### 作り方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにします。
- ② 豚肉を酒で炒め、色が変わったらその他の材料を炒めます。
- ③ 調味料で味を調べ、ごはんに乗せます。