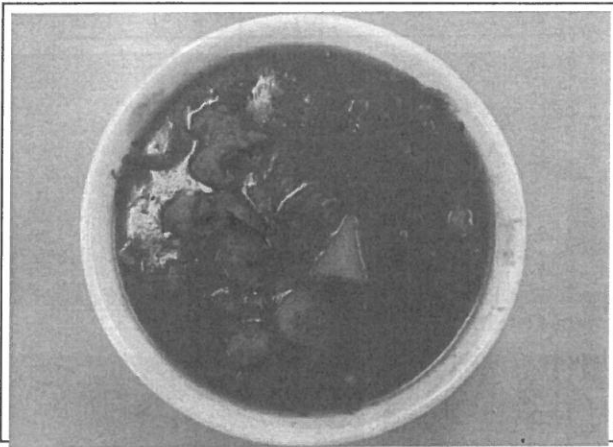


⑤ チキントマトカレー



ひとくちメモ

トマトにはうま味成分である「グルタミン酸が含まれているので、料理をおいしくする効果があります。

【カレーのバリエーション】

ポークカレー・ビーフカレー・きのこカレー
シーフードカレー・春野菜カレー など

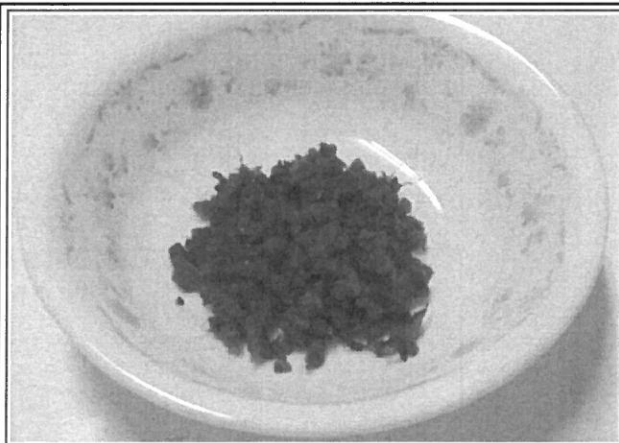


材料	分量	1人あたりの栄養量	
にんにく	0.8 g	エネルギー	173kcal
しょうが	1 g	タンパク質	7.6 g
じゃがいも	25 g	脂質	6.3g
たまねぎ	70 g	カルシウム	59mg
マッシュルーム	8 g	鉄	0.5mg
トマト	40 g	食塩	1.2g
プロセスチーズ	2 g		
カレールウ	10 g		
サラダ油	0.5 g		

作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、トマトは1cmくらいの角切りにします。
- ②鍋に油を熱しにんにく、しょうが、肉を炒めます。
- ③その他の材料を入れ、煮込み、調味料で味を整えます。最後にチーズを入れます。

⑥ にんじんふりかけ



ひとくちメモ

手作りのふりかけです。

青のりの香りが食欲をそそります。

白ごまやちりめんじゃこなどを入れてもおいしくいただけます。

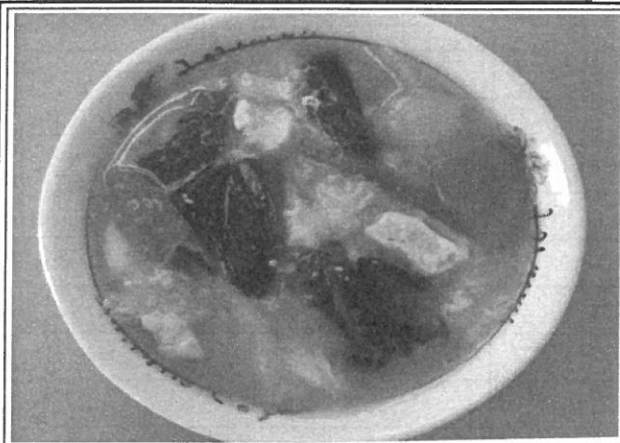


材料	分量	1人あたりの栄養量	
にんじん	15 g	エネルギー	19kcal
ごま油	1 g	タンパク質	0.8g
しょうゆ	2.3 g	脂質	1.0g
かつお節	0.5 g	カルシウム	7mg
青のり粉	0.2 g	鉄	0.2mg
		食塩	0.3g

作り方

- ①にんじんはみじん切りにします。
- ②にんじんをごま油で炒め、しょうゆ、かつお節を加えて水気がとぶまでよく炒めます。
- ③仕上げに、青のりを加えて混ぜます。

① かきたまみそ汁



ひとくちメモ

汁が沸騰したら、へらでかき回したところにたまごを静かに流し入れます。すぐにかき回さず、周りが固まりはじめたら静かに回すと、汁がにごらずきれいに仕上がります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
鶏ひき肉	8 g	エネルギー	89kcal
にんじん	10 g	タンパク質	8.2g
たまねぎ	30 g	脂質	3.2g
ほうれんそう	15 g	カルシウム	53mg
たまご	1/2個	鉄	1.2mg
みそ	7 g	食塩	1.6g
しょうゆ	2 g		
でん粉	0.8 g		
だし昆布	0.7 g	水	100 g

作り方

- ①たまごは割りほぐしておきます。にんじんはちょう切り、たまねぎは薄切り、ほうれんそうは3cmくらいの幅に切ります。
- ②鍋にだし昆布と水を入れ火にかけ、材料を入れて煮ます。
- ③調味料を入れて味を整え、水溶きでん粉でとろみをつけたら最後にたまごを流し入れます。

② たぬき汁



ひとくちメモ

たぬき汁は精進料理の1つで、こんにゃくを入れた汁物をいいます。古くはたぬきの肉を入れた汁でしたが、肉が食べられないお坊さん達が、肉の代わりにこんにゃくをちぎって入れたのが始まりといわれています。

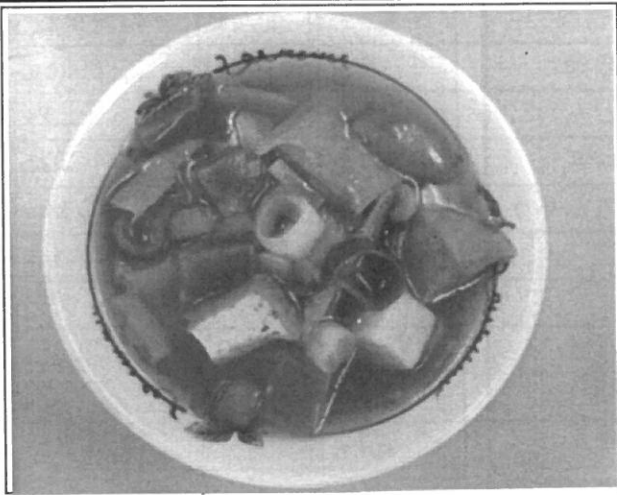


材料	分量	1人あたりの栄養量	
こんにゃく	15 g	エネルギー	58kcal
にんじん	8 g	タンパク質	4.2g
油揚げ	5 g	脂質	2g
さつま揚げ	8 g	カルシウム	30mg
おろししょうが	1 g	鉄	0.5mg
ねぎ	15 g	食塩	1.3g
しょうゆ	5 g		
清酒	1.5 g	でん粉	1.5 g
かつお節	1.5 g	水	100 g

作り方

- ①こんにゃく、油あげ、さつま揚げは短冊切り、にんじんはちょう切り、ねぎは斜めに切ります。
- ②鍋にだし昆布と水を入れ火にかけ、にんじん、こんにゃくを入れます。他の材料を入れて調味料を入れて味を整え、水溶きでん粉でとろみをつけます。
- ③最後にしょうがとねぎを入れます。

③ 八杯汁



ひとくちメモ

「八杯汁」はいわき市の郷土料理です。「おいしくて八杯も食べられる」というところから、この名前がついたと言われています。さといもは、大きくなりすぎないように形をそろえて切ると、食べやすくなります。

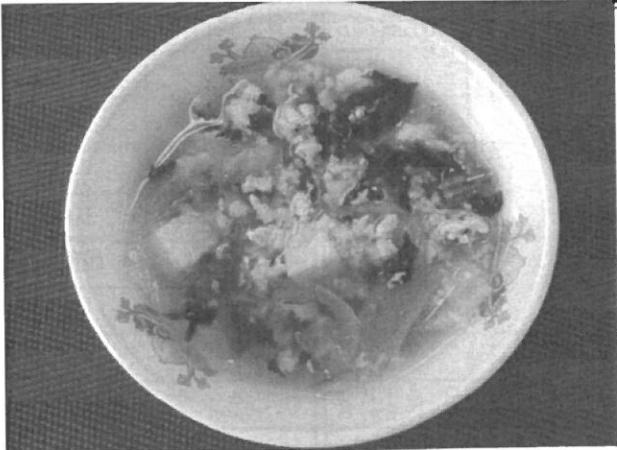


材料	分量	1人あたりの栄養量	
ごぼう	5 g	エネルギー	81kcal
にんじん	10 g	タンパク質	4.9g
干し椎茸スライス	1 g	脂質	2.3g
だいこん・こんにゃく	各15 g	カルシウム	71mg
さといも	30 g	鉄	0.9mg
生揚げ	20 g	食塩	1.2g
ねぎ	5 g		
しょうゆ	6 g	だし昆布	0.5 g
でん粉	2 g	かつお節	1.5 g
清酒	1 g	水	100g

作り方

- ①しいたけは水でもどします。こんにゃくは短冊切りにして下ゆでします。生揚げも短冊切りにして、油抜きします。ごぼうは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、さといもは一口大、ねぎは輪切りにします。
- ②材料を入れ調味料で味を整えます。
- ③水溶きでん粉でとろみをつけ、ねぎを入れます。

④ たまごのふわふわスープ



ひとくちメモ

彩りにほうれんそうを使用しましたが、他の野菜やわかめに変えてもおいしくいただけます。

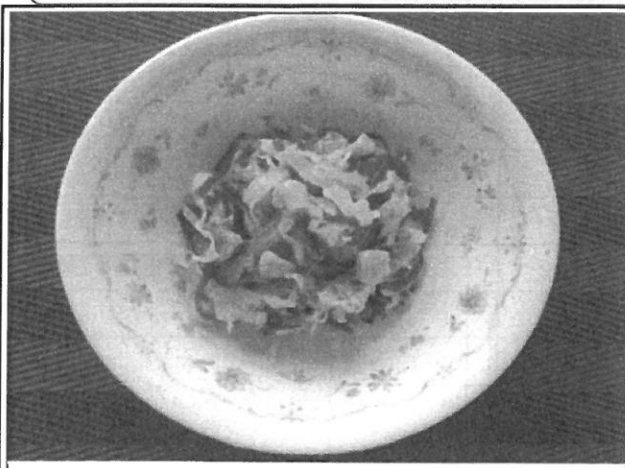


材料	分量	1人あたりの栄養量	
たまご	15 g	エネルギー	63kcal
パン粉	3 g	タンパク質	3.4g
にんじん	5 g	脂質	2.0g
たまねぎ	35 g	カルシウム	25mg
とうふ	10 g	鉄	0.7mg
ほうれんそう	10 g	食塩	0.9g
しょうゆ	1 g		
コンソメ	0.7 g	こしょう	0.01 g
塩	0.5 g	水	100g

作り方

- ①たまごをといてパン粉を入れて混ぜます。
- ②にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ほうれんそうは3cmの長さに切り、下ゆでします。とうふはさいの目に切ります。
- ③鍋に材料と水を入れて、煮ます。
- ④調味料で味をととので、①を回し入れます。

① りっちゃんサラダ



ひとくちメモ

りっちゃんサラダは、小学1年生の国語の教科書に出てくる「サラダでげんき」という物語の中で、主人公の「りっちゃん」が作るサラダを再現したものです。子ども達に、人気のあるサラダです。

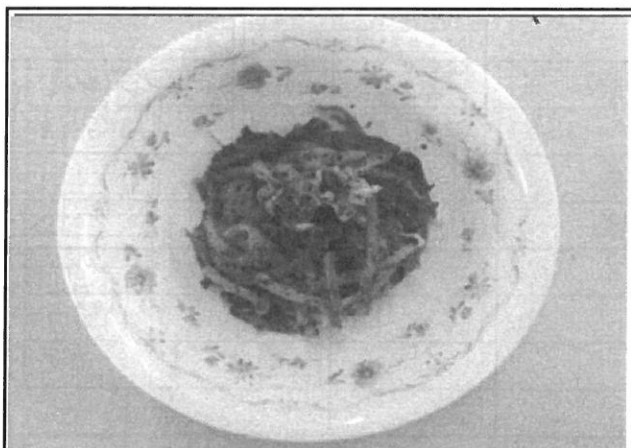


材料	分量	1人あたりの栄養量	
キャベツ	30g	エネルギー	35kcal
きゅうり	8g	タンパク質	1.8g
ハム	5g	脂質	1.3g
にんじん	5g	カルシウム	17mg
ホールコーン(缶)	5g	鉄	0.1mg
刻み昆布	0.15g	食塩	0.4g
かつお節	0.25g		
だししょうゆ	1.5g		
みりん	1g		
上白糖	0.5g	サラダ油	1g
穀物酢	0.8g	食塩	0.2g

作り方

- ①調味料を合わせて、ドレッシングを作ります。
- ②キャベツ、にんじん、ハムは千切り、きゅうりは輪切りにします。昆布は水でもどしておきます。
- ③②、③、コーンをゆでて冷まします。
- ⑤かつお節とドレッシングで和えます。

② ごまあえ



ひとくちメモ

練りごまを混ぜることにより、ごまの風味とコクが加わります。

ごまも代わりに、アーモンド粉末やじゅうねんなどを代用してもおいしくいただけます。

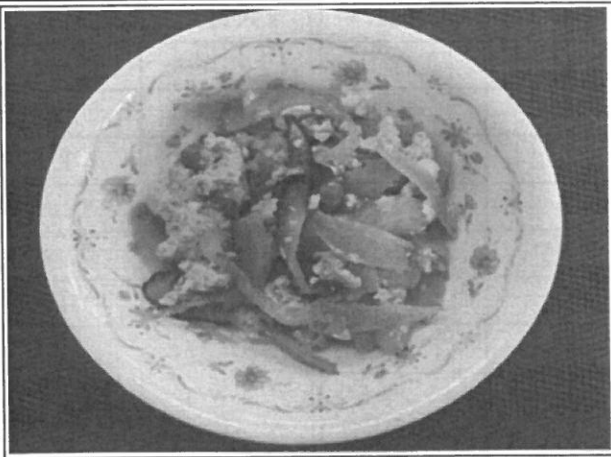


材料	分量	1人あたりの栄養量	
ほうれんそう	15g	エネルギー	47kcal
もやし	30g	タンパク質	2.0g
キャベツ	15g	脂質	2.5g
にんじん	3g	カルシウム	32mg
黒すりごま	1g	鉄	0.7mg
黒ねりごま	1g	食塩	0.3g
しょうゆ	1.8g		
上白糖	1.5g		
みりん	1g		

作り方

- ①ほうれんそうは3cmの長さ、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにします。
- ②材料をゆでて冷まします。
- ③調味料とすりごまを混ぜます。
- ④②と③と練りごまを和えます。

③ 炒り豆腐



ひとくちメモ

とうふはキッチンペーパーなどで水切りをしてから使うと調理しやすくなります。

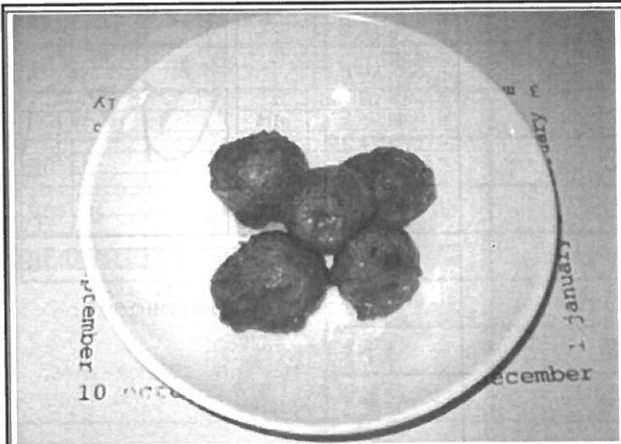


材料	分量	1人あたりの栄養量	
豚ひき肉	5 g	エネルギー	85kcal
にんじん	4 g	タンパク質	5.3g
ごぼう	8 g	脂質	4.1g
干し椎茸スライス	0.3 g	カルシウム	42mg
たまねぎ	15 g	鉄	0.8mg
とうふ	30 g	食塩	0.7g
冷凍グリーンピース	3 g		
たまご	12 g		
サラダ油	1 g		
しょうゆ	3.5 g	上白糖	0.8 g
だししょうゆ	1 g	清酒	0.6 g
みりん	1.5 g	だしの素	0.2 g

作り方

- ①にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ごぼうは笹がきに切ります。しいたけは、水でもどしておきます。
- ②とうふは、くずしておきます。たまごは、溶いておきます。
- ③油でひき肉を炒め、にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、とうふの順に入れて炒め、調味料で味を整えます。
- ④グリーンピースを加え、溶きたまごを静かに入れて、さらに煮ます。

④ みそかんぷら



ひとくちメモ

「みそかんぷら」は、中通り地方の郷土料理です。「かんぷら」とは「じゃがいも」のことで、じゃがいもを収穫したときに出る小さなじゃがいもを使って作ります。

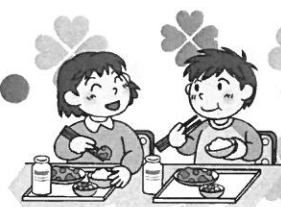


材料	分量	1人あたりの栄養量	
じゃがいも(小芋)	70 g	エネルギー	109kcal
揚げ油		タンパク質	1.5g
上白糖	3 g	脂質	4.3g
みそ	3 g	カルシウム	6mg
清酒	1 g	鉄	0.4mg
水	1 g	食塩	0.4g

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、水気を切ったら低温の油でじっくり揚げます。
- ②調味料を合わせて加熱し、みそだれを作ります。
- ③①に②をからめます。

作ってみよう！



おうちでできる給食レシピ

給食で食べているメニューを、お家で作ってみませんか？

主食（ごはん）・主菜（魚・肉・豆のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（みそ汁・スープ）・デザートをそれぞれ4～6品を掲載しました。

「おうちじかん」を活用し、ぜひお家の人と作ってみましょう。

主 食	主 菜	副 菜	汁 物
① ツナごはん	① 鮭のみそマヨネーズ焼き	① りっちゃんサラダ	① かきたまみそ汁
② キャロットピラフ	② 豚肉のアップルソース焼き	② ごまあえ	② たぬき汁
③ 鶏そぼろごはん	③ 大豆のかみかみかき揚げ	③ 炒り豆腐	③ 八杯汁
④ 豚キムチ丼	④ アスパラガスのチーズ春巻き	④ みそかんぶら	④ たまごのふわふわスープ
⑤ チキントマトカレー			
⑥ にんじんふりかけ			
デ ザ ー ト			
① りんごとさつまいもの蒸しパン	③ サーターアンダギー		
② りんごのヨーグルトケーキ	④ フルーツポンチ		

* 出典：「～生きた教材としての～ふくしまの学校給食献立！料理レシピ活用集」（公益財団法人 福島県学校給食会 平成30年3月発行）

