

もーいもー卒業お祝い号



学校給食レシピ集

～お弁当のおかずにもぴったり！！～

もう一度
食べたいあの味を・・・

栄養も、彩りも
バッチリ！！



発行：守山市教育委員会

★お弁当の目安量を知りましょう

お弁当（昼食）には1日に必要なエネルギー量の1/3が目安です。



15～17歳	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)
男子	930	30～47	21～31	270	6.3以上
女子	770	25～38	17～26	220	6以上

※身体活動レベルをⅡとし、推定エネルギー必要量の1/3を1食分として算出したおおよその値
年齢や性別、身体活動レベルなどによって必要なエネルギー量はそれぞれ違ってきます。

※身体活動レベルとは…

低い（レベルⅠ）：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

ふつう（レベルⅡ）：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合

高い（レベルⅢ）：移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合

（日本人の食事摂取基準（2020年版））

★お弁当の容量（ml）の目安

高校生のお弁当	男子	女子
弁当の容量（ml）	900～950	750～800

お弁当箱のサイズは、一食に必要なエネルギー量(kcal)の数値を容量(ml)におきかえて準備するとよいでしょう。



★お弁当作りのポイント

- ・ 肉や卵、ハム・ウインナー類、魚やかまぼこなどの練り製品は、中まで十分に加熱をしましょう。
- ・ 味付けは、冷めてもおいしいように下味をつけたり、たれをからめたりして工夫しましょう。
- ・ 前日のおかずを詰めるときは、必ずもう一度温め直しましょう。
- ・ おかずやごはんは、冷ましてから詰めましょう。温かいままふたをすると、湯気が水滴になって腐りや傷みの原因になります。
- ・ 汁気のないものを詰めましょう。一度お皿に取り出したり、キッチンペーパーで水分を吸い取ったりしてから入れましょう。また、煮詰める、かつおぶしやすりごまで和える、片栗粉でとろみをつけるなどの調理法は、汁気が出にくくなるのでおすすめです。
- ・ おかずのすき間にブロッコリーなどの野菜や常備菜を入れましょう。お弁当の中身の片寄りや崩れを防ぐことができます。
- ・ 夏の暑い時期は、保冷剤などで温度管理をしましょう。
- ・ 電子レンジを使って下茹でをすると、時間短縮になります。

調味料分量早見表

計量器具

計量スプーン 小さじは 5cc
 計量スプーン 大さじは 15cc
 計量カップ 1カップは 200cc

食品名	小さじ1	大さじ1	1カップ
水	5g	15g	200g
酒・酢	5g	15g	200g
しょうゆ	6g	18g	230g
食塩	6g	18g	240g
さとう	3g	9g	130g
みそ	6g	18g	230g
油	4g	12g	180g
片栗粉	3g	9g	130g
ケチャップ	6g	18g	230g

お弁当を作ろう！！

★主食・主菜・副菜は、3：1：2の割合で入れると栄養のバランスがばっちり！

主菜 = 1

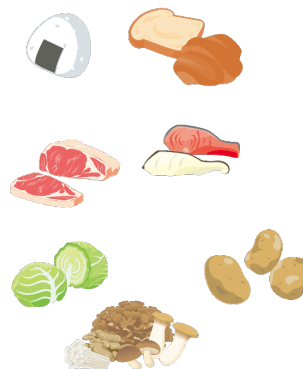
副菜 = 2

主食 = 3

主食 = 3

主菜 = 1

副菜 = 2



緑・黄・赤・白・黒（茶）の色がそろると、彩りがよくなり、見た目もおいしくなりますよ♪
 家庭科の教科書 89 ページを参考にしてみましょう。

（東京書籍 新しい技術・家庭 家庭分野）

主食 = 3

ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なもの。弁当箱の半分は入れましょう。



主食が少ないと

エネルギー不足になり、午後からの活動に力が発揮できません。

主菜 = 1

魚・肉・卵などたんぱく質が多いおかず。お弁当箱の半分のうち、3分の1程度入れましょう。2品入れると変化のある主菜になります。



主菜が多すぎると

脂肪やたんぱく質の摂り過ぎで、肥満につながりやすくなります。

副菜 = 2

野菜・きのこ類・いも類・海藻などビタミン類やミネラルが多いおかず。お弁当箱の半分のうち3分の2程度入れましょう。

★野菜・きのこ類

合わせて100g程度使うのが目安です。色の濃い野菜を1品は入れましょう。

★いも類

じゃがいもやさつまいもを使うとボリュームが出せます。

★海藻

ひじきの煮物など常備菜を利用しましょう。

副菜が少ないと

ビタミン類やミネラル、食物繊維が不足し、疲れや便秘につながります。



主菜

豆入りとりつくね

材料（4人分）

鶏ひき肉	250g
金時豆（水煮）	30g
ゆで枝豆（むき身）	20g
ホールコーン	20g
乾燥ひじき	小さじ1
油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

フライパンにふたをして蒸し焼きにすると、中までしっかり火が通ります。

☆作り方☆

- ①乾燥ひじきは、ぬるま湯で戻して洗う。
- ②ボウルに①、鶏ひき肉、金時豆、枝豆、ホールコーン、塩、こしょうを入れ、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ③②を小判型に整え、油を熱したフライパンで焼く。

彩りがきれいで、食欲をそそります。
豆類が苦手な人も食べやすいですよ。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
142kcal	14.6g	7.3g	20mg	1.6g

とりじゃがの甘辛

材料（4人分）

鶏もも肉	240g	
じゃがいも	4個	
揚げ油	適量	
白ごま	大さじ3	A
濃口しょうゆ	大さじ3	
みりん	大さじ3	
酒	大さじ3	
砂糖	大さじ3	

甘辛いたれで、ごはんがすすむおいしさです！

☆作り方☆

- ①鶏もも肉は、一口大に切る。
- ②じゃがいもは大きめの角切りにして固めにゆで、しっかり水切りしておく。
- ③揚げ油を熱して、①と②を素揚げする。
- ④フライパンで、Aの調味料を煮詰める。
- ⑤揚げた鶏肉とじゃがいもに④のたれをからめて白ごまをふる。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
280kcal	18.9g	6.9g	91mg	1.9g

タンドリーチキン

材料（4人分）

鶏もも肉	240g	A
ヨーグルト	大さじ2	
カレー粉	小さじ1/2	
にんにく	1/2かけ	
薄口しょうゆ	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
油	大さじ1	

タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。鶏肉を串にさして、「タンドゥール」という窯で焼いたものです。

☆作り方☆

- ①にんにくは、みじん切りにする。
- ②鶏肉をAに20分ほど漬け、味をなじませる。
- ③オーブン、または油を熱したフライパンで焼く。

鶏肉は食べやすい大きさに切っておきましょう。肉を漬けだれにしっかり漬け込むのがポイントです。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
325kcal	4.6g	31.5g	16mg	0.1g

豚肉の香味焼き

材料（4人分）

豚ロース肉	50gを4枚	A
にんにく	1かけ	
しょうが	少々	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
みそ	大さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1	
油	小さじ1	

もも薄切り肉でもOK！
鶏肉でもおいしくできます。
お弁当のおかずにもぴったりです。

☆作り方☆

- ①しょうが、にんにくを、みじん切りにする。
- ②Aの調味料と①を合わせて、豚肉を10分ほど漬ける。
- ③フライパンに油を熱し、焼く。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
154kcal	10.2g	10.8g	5mg	0.1g

いかのカレー揚げ

材料（4人分）

いか	200g	} A
しょうが	1/5かけ	
濃口しょうゆ	大さじ1/2	
酒	小さじ1	
カレー粉	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	

☆作り方☆

- ①いかは、短冊切りにする。
- ②しょうがは、すりおろす。
- ③いかをAに漬け、下味をつける。
- ④③のいかにカレー粉、片栗粉をまぶし油で揚げる。



★★かむことの効果★★

- ・肥満を予防する。
- ・むし歯を防ぐ。
- ・消化や吸収をよくする。
- ・脳の働きを活発にする。

カレー風味が食欲をそそります。
給食の人気メニューです。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
128kcal	9.3g	5.8g	11mg	0.2g

豚肉のバーベキューソース

材料（4人分）

豚もも肉	240g	} A
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうが	1/2かけ	
にんにく	1/2かけ	
油	大さじ1/2	
たまねぎ	中1/2個	
りんご	1/4個	
砂糖	少々	
酒	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	小さじ2	
ウスターソース	小さじ1/4	

☆作り方☆

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、りんごはすりおろす。
- ③フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。
- ④③に豚肉、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤④にAを加え、味付けをする。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
141kcal	12.9g	7.1g	7mg	0.4g

牛肉や鶏肉で作ってもおいしいですよ。

鮭の甘酢

材料（4人分）

鮭	50gを4切れ	
塩	少々	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ2と1/2	
揚げ油	適量	
酢	大さじ1	A
砂糖	小さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ2	
水	小さじ1	

油で揚げて、甘酢をかけているので、魚が苦手な人にも食べやすく、おすすめです。

☆作り方☆

- ①鮭に塩と酒をふり、下味をつける。
- ②①の鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、甘酢を作る。
- ④②に③をかける。

鮭のほかに鯖の切り身やいわしの開き、いかなどでもおいしくできますよ。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
137kcal	11.4g	7.1g	9mg	0g

白身魚の味噌マヨネーズ焼き

材料（4人分）

白身魚	50gを4切れ
(たらなど)	
みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2と1/2

たれをからめて、焼くだけの簡単料理です。

魚の切り身は、骨をできるだけとっておくと食べやすいです。

魚は、あじ、鮭、さわらでもおいしくできます。塩味のついていないものを用意しましょう。

☆作り方☆

- ①みそとマヨネーズをよく混ぜる。
- ②①を白身魚にからめる。
- ③②をオーブン（約200℃15分）で焼く。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
147kcal	10.6g	10.8g	11mg	0.1g

ヘルシーキッシュ

材料（4人分）

ベーコン	1.5枚	
たまねぎ	1/4個	
バター	小さじ1	
にんにく	1かけ	
牛乳	60g	
コンソメ	小さじ1	} A
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
おから	40g	
卵	1.5個	
ほうれんそう	1/4束	
ホールコーン	20g	
とろけるチーズ	20g	

カップに入れて作ることもできます。

☆作り方☆

- ①にんにく、たまねぎはみじん切り、ほうれんそう、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れ、にんにく、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ③②に牛乳を加え、Aで味付けをする。火を止めてから、おからを加える。
- ④溶き卵、ほうれんそう、ホールコーンを混ぜる。
- ⑤③と④を混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ、チーズをのせてオーブントースターで約10分焼く。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
107kcal	6.3g	6.7g	80mg	1.8g

あじのねぎソースかけ

材料（4人分）

あじ	50gを4切れ
酒	小さじ2
ねぎ	1/2本
にんにく	1/2かけ
濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	大さじ1

ねぎソースは、鮭や白身の魚のほか鶏肉にもピッタリです！

☆作り方☆

- ①ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②小鍋にごま油を熱し、にんにくを炒める。
- ③②にねぎ、濃口しょうゆ、酢、水を入れて煮立たせねぎソースを作る。
- ④あじに酒をふり、焼く。
- ⑤焼いたあじに③のソースをかける。

フライパンで焼くときは、油(小さじ1)をひきましょう。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
74kcal	10.7g	2.3g	18mg	0.1g

揚げえびまめ

材料（4人分）

すじえび（ゆで）	40g	} A
大豆（ゆで）	60g	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
濃口しょうゆ	小さじ1強	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1/2	
水	大さじ1/2	
いりごま	小さじ1	

滋賀の郷土料理である「えびまめ」をアレンジしました。子どもにも食べやすいおいしさです。

☆作り方☆

- ①すじえびと大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②鍋にAといりごまを入れて火にかけ、たれを作る。
- ③①に②をからめる。

すじえびのかわりに煮干しを使ってもおいしくできます。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
95kcal	4.2g	4.9g	111mg	1.2g

ちくわのお好み揚げ

材料（4人分）

ちくわ	4本	} A
小麦粉	大さじ2強	
片栗粉	小さじ1	
あおのり	小さじ1/2	
かつお粉	小さじ1	
しょうが甘酢漬け（みじん切り）	小さじ1	
揚げ油	適量	

給食の人気メニューです！ぜひお試しください。

☆作り方☆

- ①ちくわを1/2に切る。
- ②Aに適量の水をまぜて、衣をつくる。
- ③ちくわに衣をつけて揚げる。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
101kcal	5.4g	4.9g	7mg	0.1g

副菜

ひじきの煮物

材料（4人分）

さつまいも	40g
赤つきこんにゃく	60g
乾燥ひじき	25g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1と 小さじ1/2
油	小さじ1

赤こんにゃくは、滋養の特産物です。一般的なこんにゃくと比べ、鉄分が多く含まれています。ひじきも鉄分の多い食品です。

☆作り方☆

- ①乾燥ひじきは、ぬるま湯で戻して洗う。さつまいもは細切りにする。赤つきこんにゃくは、ゆでてあく抜きをする。
- ②鍋に油を熱し、ひじきを炒める。
- ③②にさつまいも、赤つきこんにゃくを加えてさらに炒める。
- ④③にひたひたの水と砂糖、濃口しょうゆ、酒を加え、汁気がなくなるまで煮る。

乾燥ひじきは、30℃のぬるま湯に30分くらい漬け、洗ってから使いましょう。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
48kcal	2.8g	1.8g	97mg	3.1g

うの花煮

材料（4人分）

おから	100g
ちくわ	40g
さつまいも	1/3本
ごぼう	2/3本
干しいたけ	1枚
にんじん	1/8本
砂糖	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
油	小さじ1
だし汁	90cc

青ねぎや鶏ひき肉、こんにゃくなどお好みの具で作ってみてね。

☆作り方☆

- ①さつまいもは皮をむき1.5cmの角切りにする。ごぼうは、皮をこそげ5mmの輪切りにする。ちくわは、5mm幅の輪切りにする。にんじんは細切りにする。干しいたけは戻して細切りにする。
- ②削り節でだし汁をとっておく。
- ③鍋に油を入れ、おからをよく炒め、だし汁と①の材料を入れて煮る。
- ④砂糖、薄口しょうゆ、酒を加え、汁気が少なくなるまで煮る。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
90kcal	3.1g	1.9g	33mg	3.7g

黒豆の五目煮

材料（4人分）

黒豆（ゆで）	80g
鶏もも肉	40g
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
れんこん	60g
こんにゃく	80g
昆布（1cm角）	6g
油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1弱
濃口しょうゆ	大さじ1強
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3

食物繊維やたんぱく質がとれて、栄養バランスを整えるのに強い味方です。

☆作り方☆

- ①ごぼうは輪切り、にんじんとれんこんはいちょう切りにする。鶏肉は2cm角に切る。
- ②こんにゃくは1cm角に切り、ゆでてあく抜きをしておく。
- ③鍋に油を熱し、①②を炒める。
- ④③にひたひたの水と昆布を加えて煮る。砂糖、濃口しょうゆ、酒、みりんを味付けをし、さらに煮る。
- ⑤黒豆を加えて、煮る。

お弁当にぴったりでおおすすめです。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
97kcal	5.9g	2.4g	41mg	4.1g

茎わかめの炒めもの

材料（4人分）

茎わかめ（塩蔵）	100g
豚もも肉	60g
にんじん	1/3本
油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
いりごま	小さじ2

茎わかめは、食物繊維が豊富で低カロリーな食品のひとつです。コリコリとした歯ごたえでおいしいですよ。

☆作り方☆

- ①茎わかめは、水洗いした後、水に漬けて塩を抜く。
- ②にんじんは細切り、豚肉は2cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④③に茎わかめ、にんじんを加え、さらに炒める。
- ⑤濃口しょうゆ、砂糖、みりんを味付けをし、最後にいりごまをふり入れる。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
52kcal	3.9g	2.6g	38mg	1.6g

れんこんの梅肉炒め

材料（4人分）

れんこん	140g
にんじん	1/4本
梅肉	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱
油	小さじ1

れんこんのシャキシャキした歯ごたえと梅肉の酸味がアクセントになっています。

☆作り方☆

- ①れんこん、にんじんは皮をむいて薄めのいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、れんこん、にんじんを炒める。
- ③②がしんなりしてきたら、薄口しょうゆ、みりんを加える。
- ④火を止め、梅肉を加えて味を調える。

梅肉は、梅干し2個分くらいをすりつぶすとよいでしょう。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
39kcal	0.9g	1g	10mg	1.2g

千んげんサイのんにく炒め

材料（4人分）

ベーコン	1.5枚
千んげんサイ	2株
油	小さじ1/2
にんにく	1/2かけ
塩	少々
こしょう	少々

手軽にできて食欲も増します。お弁当にもぴったりです！

☆作り方☆

- ①ベーコンは1cm幅に、千んげんサイは、2cm幅に、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
- ③②にベーコンを加えて十分に炒めてから千んげんサイを入れ、サッと炒める。
- ④塩・こしょうで味を調える。



にんにくは疲労回復や体力増強に効果がありますよ。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
26kcal	1.1g	2g	50mg	0.6g

にんじんしりしり

材料（4人分）

にんじん	1本
まぐろフレーク	40g
卵	1個
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
油	小さじ1
かつお節	3g

にんじんのオレンジ色と卵の黄色がとても鮮やかな料理です。

☆作り方☆

- ①にんじんは細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんじんを炒める。
- ③にんじんがやわらかくなったら、まぐろフレークを加えてさらに炒める。
- ④しょうゆ、砂糖で味付けをし、溶き卵を回して入れ、炒める。
- ⑤かつお節をふり入れて、よく混ぜる。

1人当たり				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
58kcal	4.3g	2.6g	18mg	0.8g

じゃがいものきんぴら

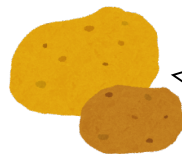
材料（4人分）

じゃがいも	中1個
鶏ひき肉	40g
にんじん	中1/6本
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2/3
いりごま	小さじ2
ごま油	小さじ1

ごはんによく合って、お弁当におすすめです！

☆作り方☆

- ①じゃがいも、にんじんは、せん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ③②にじゃがいも、にんじんを加え、さらに炒める。
- ④やわらかくなったら、濃口しょうゆ、砂糖、みりんを加え、味付けをする。
- ⑤最後に、いりごまをふり入れる。



じゃがいもは、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが豊富です。

1人当たり				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
75kcal	3.2g	2.3g	18mg	0.9g

ポテトのチーズ焼き

材料（4人分）

冷凍フレンチポテト	120g
とろけるチーズ	50g
塩	少々
アルミカップ	4個

大人も子どもも大好きなメニューです。
かぼちゃなど他の野菜でも試してみてくださいね！

☆作り方☆

- ①冷凍フレンチポテトに塩をふり、カップに入れ、上にチーズをのせる。
- ②オーブントースターで10分焼く。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
114kcal	4.4g	6.2g	80mg	0.9g

ペンネソテー

材料（4人分）

ペンネ	30g
ベーコン	2枚
しめじ	1/2パック
ピーマン	中1個
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

シンプルな味付けでも子どもに大人気！
お弁当にぴったりですよ。

☆作り方☆

- ①ペンネは、たっぷりの湯に塩(分量外)を入れてゆでる。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきをとりほぐす。ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④③にしめじ、ピーマンを加え炒め、ケチャップを入れる。
- ⑤④にゆでたペンネを加えて塩・こしょうで味を調える。



ペンネはクリームソースやトマトソースとの相性が抜群です！

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
61kcal	2.3g	2.1g	3mg	0.8g

元気サラダ

材料（4人分）

きゅうり	1本	
キャベツ	1/8個	
にんじん	1/8本	
ハム	2枚	
ホールコーン	60g	
細切り昆布	3g	
かつお節	4g	
チーズ	20g	
油	小さじ1	A
塩	小さじ1/5	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1	

「サラダでげんき」の絵本に出てくるサラダです。たくさんの材料を使った栄養のバランスの良いサラダです。

☆作り方☆

- ①きゅうりは輪切り、キャベツは2cm色紙切り、にんじんは細切りにする。ハムは半分に切り、1cm幅の短冊切りにする。
- ②きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールコーン、細切り昆布をゆで、ざるにあげてさましておく。ハムは、炒める。
- ③チーズは、細かく切る。
- ④Aの調味料をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤②を④のドレッシングであえ、皿に盛りつける。上にかつお節とチーズをのせる。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
76kcal	3.9g	3.2g	58mg	1.5g

切干し大根のあえもの

材料（4人分）

ほうれん草	1束
切干し大根	10g
まぐろフレーク	40g
ポン酢しょうゆ	大さじ2

切干し大根には、食物せんいやカルシウムがたっぷりです。味付けは市販のポン酢しょうゆでとても簡単にできますよ。

☆作り方☆

- ①ほうれん草をざく切りにしてゆで、冷水にとり水気をしぼる。
- ②切干し大根は洗ってから水に漬けて戻し、固めにゆでる。水気をしぼり、長ければ切る。
- ③まぐろフレークと①、②をポン酢しょうゆであえる。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
48kcal	3.9g	2g	42mg	2.2g

切干し大根のカレー炒め

材料（4人分）

切干し大根	25g
にんじん	1/4本
ピーマン	1/2個
豚もも肉	40g
コンソメ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

ごはんがすすむ、人気の献立です。

☆作り方

- ①にんじんとピーマンは細切りに、豚肉は2cm幅に切る。切干し大根は洗ってから水に漬けて戻す。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③②に切干し大根・にんじん・ピーマンを加えて炒め、コンソメ・カレー粉・濃口しょうゆを入れる。
- ④香り付けにごま油を加え、塩とこしょうで味を調える。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
56kcal	2.7g	2.5g	34mg	1.5g

きのこあえ

材料（4人分）

ほうれん草	1/2束
もやし	100g
えのきたけ醤油漬け	30g

えのきたけ醤油漬けとあえるだけのお手軽メニューです！

味が薄いようなら、しょうゆを少し足しましょう。

☆作り方☆

- ①ほうれん草をざく切りにしてゆで、冷水にとり水気をしぼる。
- ②もやしは、ゆでて冷水にとり水気をしぼる。
- ③ゆでたほうれん草、もやし、えのきたけ醤油漬けをあえる。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
13kcal	1.4g	0.1g	15mg	1.3g

味付けきゅうり

材料（4人分）

きゅうり	2本
濃口しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

きゅうりの歯ごたえとごま油の香りが食欲をそそります。

☆作り方☆

- ①きゅうりは小さめの乱切りにする。
- ②きゅうりを濃口しょうゆとごま油であえ、しばらく置いて味をなじませる。

きゅうりは水分がたっぷりです。夏の暑さでほてった体を冷やしてくれます。



1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
11kcal	0.5g	0.5g	9mg	0.3g

ごぼうチップ

材料（4人分）

ごぼう	1本
揚げ油	適量
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

片栗粉をまぶして揚げた後、甘辛いたれをからめてもおいしいです。

☆作り方☆

- ①ごぼうは薄切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ②よく水切りをして、170℃くらいの油でカリッと素揚げする。
- ③塩・こしょうをふりかける。



「れんこん」や「かぼちゃ」も試してみてね！
揚げすぎないように注意！

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
63kcal	0.7g	4g	18mg	2.3g

その他

大学芋

材料（4人分）

さつまいも	1本
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2と1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
水	大さじ1

☆作り方☆

- ①さつまいもは、一口大に切る。
- ②よく水切りをして適温の油で、さつまいもを揚げる。
- ③鍋で、砂糖、薄口しょうゆ、みりん、水を煮てたれを作る。
- ④揚げたさつまいもに、③のたれをからめる。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
138kcal	0.8g	4.1g	24mg	1.4g

さつまいもは食物繊維やビタミンCが豊富です。

チョコタッフィ

材料（4人分）

炒り大豆	60g
ココア（粉末）	小さじ2
砂糖	大さじ2と1/2
水	小さじ2弱
片栗粉	小さじ1/3

☆作り方☆

- ①鍋で砂糖と水を煮立ててから、ココアを加えて煮溶かし、ドロドロの状態にする。
- ②①の中に炒り大豆を加えてかき混ぜる。
- ③混ぜ具合が固くなってきたら、片栗粉を少量ずつ加え、パラパラの状態にする。



ココアかわりに、きな粉や抹茶でもOK。
抹茶味にするときは、スキムミルクを入れると、苦みが少なくまろやかに仕上がりますよ。

1人当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
93kcal	5.5g	3.7g	1mg	0.2g

食物繊維たっぷりです。手軽にできて、おやつにもなります。