

もーりもり卒業お祝い号



学校給食レシピ集

～お弁当のおかずにもぴったり!!～



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が必要です。	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	950	31~48	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です。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異なります。

※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(2025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。



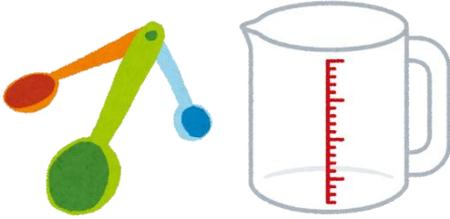
★お弁当作りのポイント

- ・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。
- ・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。
- ・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。

★調味料分量早見表

計量器具

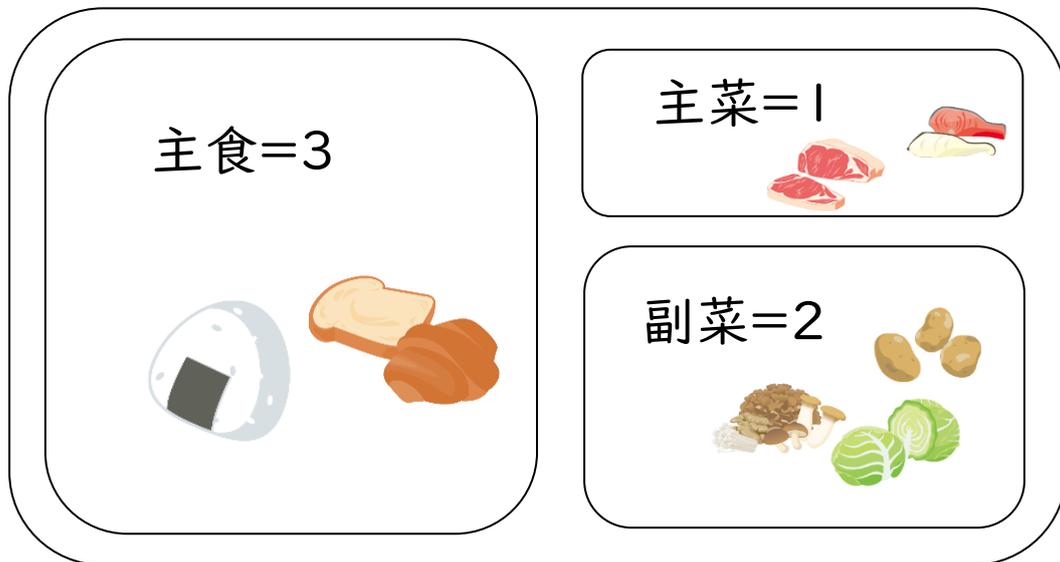
計量スプーン 小さじは 5cc
 計量スプーン 大さじは 15cc
 計量カップ 1カップは 200cc



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

★お弁当を作ってみましょう

主食・主菜・副菜は、3:1:2の割合で詰めると栄養のバランスばっちりです。



緑・黄・赤・白・黒(茶)の色がそろくと、彩りがよくなり、見た目もおおいそうになります。

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。
お弁当箱の半分程度入れましょう。



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品以上入れましょう。

★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

ほたる葱と小松菜の守山ハンバーグ

材料（4人分）

鶏ひき肉	150g
豚ひき肉	150g
守山ほたる葱	60g
小松菜	50g
塩	少々
こしょう	少々
淡色辛みそ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
油	大さじ1/2

【ソース】

トマトケチャップ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
ウスターソース	大さじ1と1/2



☆作り方☆

- ①ほたる葱と小松菜は、みじん切りにする。
- ②①とその他の材料を入れ、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中までしっかり火を通して焼く。
- ④③を取り出し、余分な油をペーパーでふきとり、ソースの調味料を入れ、煮詰める。
- ⑤③に④のソースをかける。

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
210kcal	15.5g	11.4g	38mg	0.7g

とりじゃがの甘辛

材料（4人分）

鶏もも肉	240g	
じゃがいも	2個	
揚げ油	適量	
濃口しょうゆ	大さじ3	A
みりん	大さじ3	
酒	大さじ3	
砂糖	大さじ3	
白ごま	大さじ1	

☆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、しっかり水切りをしておく。
- 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

甘辛いたれで、ごはんがすすむ一品です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
268kcal	11.5g	15.9g	36mg	1.3g

タンドリーチキン

材料（4人分）

鶏もも肉	240g
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

A

☆作り方☆

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②にんにくは、みじん切りにする。
- ③鶏肉をAに20分ほど漬け、味を染み込ませる。
- ④オーブンまたは油を熱したフライパンで焼く。



鶏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

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、「タンドール」という窯で焼いたものです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
162kcal	10.2g	11.6g	16mg	0.1g

豚肉の香味焼き

材料（4人分）

豚ロース肉	50gを4枚
にんにく	1かけ
しょうが	1/2かけ
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

A

☆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。

もも薄切りや、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。

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	1/2かけ	
濃口しょうゆ	1/2かけ	
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①の豚肉、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤④にAを加え、味付けをする。



牛肉や鶏肉で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
141kcal	12.9g	7.1g	7mg	0.4g

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	

☆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。



鮭の他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。

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。

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

☆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。



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。

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

☆作り方☆

- ①にんにく、たまねぎはみじん切り、ほうれん草、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、ほうれん草、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

カップに入れて作ることもできます。

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

☆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、オーブン(200℃15分)で焼く。
- ⑤焼いたあじに③のソースをかける。

フライパンで焼く時は、油(小さじ1)をひきましょう。



1人当たり

ねぎソースは、鮭や白身の魚の他、鶏肉にもピッタリです。

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

揚げえび豆

材料（4人分）

すじえび	40g	
大豆（蒸しまたは水煮）	60g	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
濃口しょうゆ	小さじ1強	A
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	

☆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を入れて火にかけて、たれを作る。
- ③①に②をからめる。

すじえびの代わりに煮干しを使ってもおいしくできます。



滋賀の郷土料理である「えび豆」をアレンジしました。
食べやすい味付けです。

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
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	
小麦粉	大さじ2強	A
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	

☆作り方☆

- ①ちくわを1/2に切る。
- ②Aに適量の水を混ぜて、衣を作る。
- ③ちくわに②の衣をつけて揚げる。



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
101kcal	5.4g	4.9g	7mg	0.1g

鶏肉の甘酢焼き

材料（4人分）

鶏もも肉	200g	}	A
にんにく	1/2かけ		
しょうが	1/2かけ		
濃口しょうゆ	大さじ1		
酢	大さじ1		
砂糖	大さじ2/3		
酒	大さじ1/2		

フライパンでも調理できます。
蓋をして弱火でじっくり焼きましよう。

☆作り方☆

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③Aをすべて混ぜ合わせ、①を漬け込んだ後、天板にひろげ、180℃に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。



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
113kcal	8.5g	7.0g	4mg	0.0g

白身魚のコーンマヨ焼き

材料（4人分）

白身魚	200g
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1と1/2
コーンクリーム	60g
マヨネーズ	大さじ2
オーブン用紙カップまたはココット皿	

鮭でもおいしくできます。

☆作り方☆

- ①白身魚を一口大の大きさに切り、塩、こしょう、酒で下味をつけ5分程度おく。
- ②コーンクリームとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③紙カップに①を入れて②をかける。
- ④③を180℃に予熱したオーブンで、15～20分ほど焼く。



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
78kcal	7.2g	4.0g	8mg	0.4g

副菜

ひじきの煮物

材料（4人分）

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

☆作り方☆

- ①乾燥ひじきはぬるま湯で戻して洗う。
さつまあげは細切りにする。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にさつまあげ、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。

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。

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

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

☆作り方☆

- ①れんこん、にんじんは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個分くらいが目安です。



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
39kcal	0.9g	1.0g	10mg	1.2g

れんこんのシャキシャキとした歯ごたえと、梅肉の酸味がアクセントになっています。

黒豆の五目煮

材料（4人分）

黒豆（水煮）	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、みりんで味付けをし、さらに煮る。
- ⑤黒豆を加えて、煮る。

お弁当にぴったり
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。

☆作り方☆

- ①茎わかめは、水洗いして塩を抜く。
- 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、みりんで味付けをし、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

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
などお好みの具でも作れます。

☆作り方☆

- ①さつまいもは、1.5cmの角切りにする。ごぼうは、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。
- ③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

チンゲンサイのんにく炒め

材料（4人分）

ベーコン	1.5枚
チンゲンサイ	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、チンゲンサイは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チンゲンサイを入れ、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	2.0g	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、細切りにする。
- 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

大人にも子どもにも人気のメニューです。

かぼちゃなど他の野菜でも試してみてください。

☆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、給食の人気メニューです。

お弁当にぴったりです。

☆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、ピーマンを加えて炒め、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

三色豆のシャリシャリ揚げ

材料（4人分）

ひよこ豆（蒸し・水煮）	90g
金時豆（蒸し・水煮）	60g
グリーンピース（冷凍）	30g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
塩	少々

☆作り方☆

- ①ひよこ豆、金時豆、グリーンピースに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②揚げた豆に振り塩をする。



揚げる時に豆がはじける場合があるので注意しましょう。

スナック感覚で食べられるので、豆が苦手な人でも食べやすいです。大豆で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
126kcal	4.1g	4.9g	22mg	4.6g

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	大きじ2

☆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切干し大根は水で戻してから洗い、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。

切干し大根には、食物繊維やカルシウムがたっぷり含まれています。

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
48kcal	3.9g	2.0g	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。切干し大根は水で戻して洗う。
- 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・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
味付けえのきたけ	30g

味付けえのきた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。
- ③①のほうれん草、②のもやし、味付けえのきたけをあえる。



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5mm程度の輪切り、また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

ごぼうチップス

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

れんこんやかぼちゃでもおいしくできます。

☆作り方☆

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



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
63kcal	0.7g	4.0g	18mg	2.3g

かんぴょうのマヨ炒め

材料（4人分）

豚もも肉	20g
小松菜	100g
にんじん	20g
かんぴょう	20g
油	大さじ1/2
マヨネーズ	20g
薄口しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々

マヨネーズの代わりに、カレー粉で味付けしてもおいしいです。

☆作り方☆

- ①かんぴょうはさっと洗い、水を入れたボウルにつけて戻す。その後2cmの長さに切り、軽くゆでる。
- ②にんじんは細切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ③豚肉は1cm幅に切る。
- ④フライパンを熱し、油を入れて豚肉を炒める。
- ⑤にんじん、かんぴょうを加えてさらに炒め、最後に小松菜を入れて炒める。
- ⑥マヨネーズ、薄口しょうゆ、塩、こしょうで味付けする。

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
56kcal	1.6g	4.4g	50mg	1.4g

キムタクご飯の具

材料（4人分）

豚もも肉	160g
白菜キムチ	80g
つぼ漬け	40g
薄口しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1

つぼ漬けがない時は、たくあんでもおいしくできます。

☆作り方☆

- ①豚肉は1cm幅に切る。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ③②に白菜キムチ、つぼ漬けを加え炒める。
- ④味をみて、薄い場合は、薄口しょうゆを加えて味を調える。

ご飯にのせて
食べましょう。



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
102kcal	8.6g	5.6g	12mg	0.1g

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り、水にさらす。
- 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。

さつまいもは食物繊維やビタミン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
138kcal	0.8g	4.1g	24mg	1.4g

チョコタッフィー

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

☆作り方☆

- ①鍋にココア、砂糖、水を煮立て、ドロドロの状態にする。
- ②火を止め、①に炒り大豆を加えてパラパラの状態になるまでかき混ぜる。



ココアかわりに、きな粉や抹茶でもOK。
抹茶味にする時は、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。

食物繊維がたっぷりです。

手軽にできて、おやつにもなります。

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
93kcal	5.9g	3.5g	26mg	3.3g