

# たこめし

## 分量(4人分)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ● ゆでだこ …………… 120g | ● 濃口しょうゆ ……… 大さじ2 |
| ● にんじん …………… 1/3本 | ● 酒 …………… 大さじ1    |
| ● 油揚げ ……… 薄めのもの1枚 | ● みりん …………… 大さじ1  |
| ● 水 …………… 1/2カップ  | ● さとう …………… 小さじ1  |

## 作 り 方

- 1 たこは食べやすい大きさにスライスする。
- 2 にんじんは千切り、油揚げは細かくきざむ。
- 3 にんじん、油揚げを鍋に入れ、水を加え煮る。
- 4 にんじんに火が通ったら、たこを加える。
- 5 調味料を加え煮含める。
- 6 水分が飛び煮詰まったら、炊いたご飯にまぜる。



## 栄養価

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ● エネルギー … 298kcal | ● 脂 質 ……… 1.8g  |
| ● たんぱく質 …… 10.2g  | ● 食塩相当量 …… 1.0g |

## Point

相馬市といえば全国的にも有名な、たこの産地です。  
たこには疲れをとってくれる、タウリンという栄養がたくさん入っています。

# シュガートースト

## 分量(1人分)

- 食パン ..... 1枚
- グラニュー糖 ..... 小さじ1/2
- ホイップクリーム ..... 10g
- マーガリン ..... 小さじ1と1/2

## 作り方

- 1 グラニュー糖、ホイップクリーム、マーガリンをよく混ぜ合わせる。
- 2 1を食パンに塗る。
- 3 少し焼き色がつく程度にトースターで焼く。



## 栄養価

●エネルギー ..... 448kcal    ●たんぱく質 ..... 11.8g    ●脂質 ..... 11.7g    ●食塩相当量 ..... 1.0g

## Point

朝食におすすめのメニューです。ココアやシナモンを加えると、また違った味が楽しめます。

# ミートソース

## 分量(4人分)

- |           |      |            |      |
|-----------|------|------------|------|
| ● 豚ひき肉    | 160g | ● 赤ワイン     | 大さじ2 |
| ● たまねぎ    | 大玉1個 | ● トマト缶     | 1缶   |
| ● にんじん    | 1/2本 | ● トマトケチャップ | 大さじ5 |
| ● セロリ     | 1本   | ● 塩・こしょう   | 少々   |
| ● サラダ油    | 大さじ1 | ● コンソメ     | 小さじ1 |
| ● マッシュルーム | 2個   | ● 粉チーズ     | 適量   |

## 作り方

- 1 たまねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- 2 マッシュルームはスライスする。(水煮でも可)
- 3 鍋にサラダ油をしき、ひき肉、野菜を炒める。
- 4 全体に火が通ったら、赤ワイン、トマト缶を入れ煮込む。
- 5 トマトケチャップ、塩・こしょう、コンソメ、粉チーズを加え、味をととのえる。
- 6 スパゲッティは適宜茹でておく。
- 7 茹で上がったスパゲッティを皿に盛り付け、ソースをかける。



## 栄養価

- |         |         |         |   |      |
|---------|---------|---------|---|------|
| ● エネルギー | 528kcal | ● 脂     | 質 | 9.4g |
| ● たんぱく質 | 22.3g   | ● 食塩相当量 |   | 1.6g |

## Point

学校給食では、ミートソースにおからを入れることもあります。おからを入れることで、食物繊維や植物性たんぱく質をしっかりとることができます。

# ひらめのさざれ焼き

## 分量(4人分)

- 生ひらめ …… 4切(50g)
- 塩・こしょう …… 少々
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 粒マスタード …… 小さじ2
- パセリ …… 少々
- パン粉 …… 大さじ1
- 耐熱カップ …… 4枚

## 作り方

- 1 ひらめに塩、こしょうを振って下味をつける。
- 2 ひらめにマヨネーズと粒マスタードを混ぜてつけその上にパン粉とパセリを混ぜて振りかける。
- 3 アルミカップに2を入れ、170℃のオーブンで10分程度焼き色がつくまで焼く。  
(焼き色を見ながら調整する。)



## 栄養価

- エネルギー …… 118kcal
- 脂 質 …… 6.2g
- たんぱく質 …… 10.8g
- 食塩相当量 …… 0.5g

## Point

さざれとは、細かいという意味です。細かいパン粉をつけて焼くことからさざれ焼きという名がつけました。包丁や火を使わないため、子どもでも安心して作ることができます。

# ささみのレモン漬け

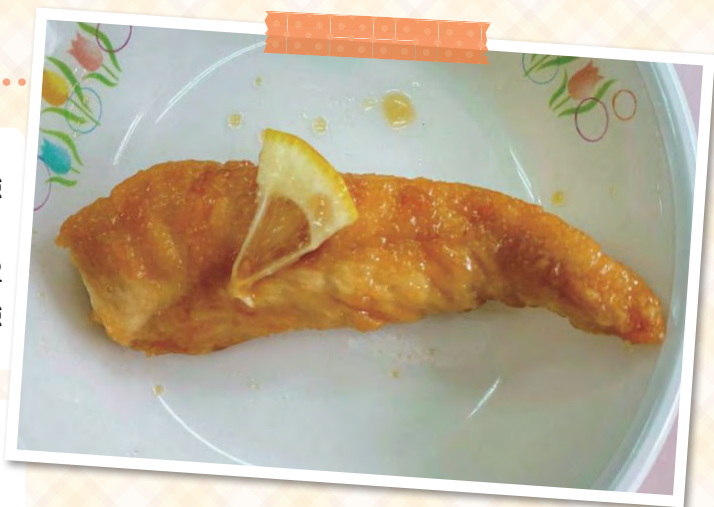
## 分量(4人分)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ● 鶏ささみ …………… 4本  | ● さとう …………… 大さじ1強 |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ3 | ● みりん …………… 大さじ1  |
| ● 揚げ油 …………… 適量   | ● しょうゆ …………… 小さじ2 |
| ● レモン …………… 1/5個 | ● 酒 …………… 大さじ1強   |

## 作り方

- 1 鶏ささみに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- 2 レモンはよく洗い、皮ごといちよう切りにする。
- 3 さとう、みりん、しょうゆ、酒を鍋で煮詰めてタレ作ったら、レモンを加える。
- 4 揚げたささみにタレをからめる。

※レモンは絞り汁だけを使用してもよいです。



## 栄養価

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| ● エネルギー …………… 105kcal | ● 脂 質 …………… 3.3g   |
| ● たんぱく質 …………… 9.4g    | ● 食塩相当量 …………… 0.6g |

## Point

大人気メニューです。ささみは、肉の中でも特にたんぱく質を豊富に含んでいる部位です。鶏の胸の中央にあり、鶏が最もよく使う部位なので脂肪が少なく、低カロリーです。



# そうまのかき揚げ

## 分量(4人分)

|        |            |        |          |           |            |
|--------|------------|--------|----------|-----------|------------|
| ● 生いか  | ..... 40g  | ● ちくわ  | ..... 2本 | ● 青のり(乾燥) | ..... 2g   |
| ● にんじん | ..... 1/3本 | ● いんげん | ..... 8本 | ● てんぷら粉   | ..... 40g  |
| ● ごぼう  | ..... 1/5本 | ● 小女子  | ..... 8g | ● 水       | ..... 70ml |
| ● たまねぎ | ..... 1/2個 | ● 塩    | ..... 少々 | ● 揚げ油     | ..... 適量   |

## 作 り 方

- 1 いかは食べやすい大きさの短冊切りにする。
- 2 にんじん、ごぼうは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- 3 ちくわは輪切り、いんげんは3cmに切る。
- 4 1～3と小女子を混ぜ、塩、打ち粉(分量外)を全体的になじむようにまぶす。
- 5 てんぷら粉、青のり、水を合わせ、衣を作る。
- 6 揚げ油を170℃に熱する。
- 7 4と5を混ぜ合わせ、お玉でたねをすくい、鍋の手前から静かに滑らせるように油に入れる。
- 8 勢いよく出ていた泡が小さくなり、衣がカラッとしたらバットに取り出す。



## 栄養価

|         |               |
|---------|---------------|
| ● エネルギー | ..... 150kcal |
| ● たんぱく質 | ..... 6.3g    |
| ● 脂 質   | ..... 8.0g    |
| ● 食塩相当量 | ..... 0.6g    |

## Point

相馬特産の水産物をふんだんに使って作る具たくさんのかき揚げです。うま味が豊富に含まれ、苦手な野菜もおいしく食べることができます。

# 豚肉とごぼうのカリン揚げ

## 分量(4人分)

- ごぼう ..... 1/2本
  - 豚肩肉 ..... 120g
  - しょうが ..... ひとかけ
  - しょうゆ ..... 小さじ1
  - 片栗粉 ..... 大さじ2
  - 揚げ油 ..... 適量
- A**
- さとう ..... 大さじ1
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - 酒 ..... 小さじ1
  - みりん ..... 小さじ1

## 作り方

- 1 ごぼうは厚さ5mmの斜め切りにし、水にさらしてあく抜きする。
- 2 豚肉は一口大に切り、しょうがとしょうゆで下味を付ける。
- 3 170℃の油で1は素揚げ、2は片栗粉をまぶして揚げる。
- 4 **A**を混ぜ合わせて鍋で煮詰める。
- 5 4に3を入れからめる。



## 栄養価

- エネルギー ... 150kcal
- 脂 質 ..... 8.0g
- たんぱく質 ..... 6.6g
- 食塩相当量 ..... 0.5g

## Point

豚肉の角切りとカリカリに揚げたごぼうを組み合わせたカミカミメニューです。甘辛い味付けで白いごはんが進みます。

# 豚肉のバーベキューソース

## 分量(4人分)

- 豚ロース(しょうが焼き用) ..... 4枚
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 塩・こしょう ..... 少々
- さとう ..... 小さじ1
- しょうが ..... 5g
- 酒 ..... 小さじ1
- にんにく ..... 5g
- みりん ..... 小さじ1/2
- りんご ..... 1/10個
- 一味唐辛子 ..... 少々
- 炒め油 ..... 適量

## 作り方

- 1 にんにく、しょうが、りんごはすりおろす。
- 2 豚肉に塩・こしょうを振る。
- 3 フライパンに油をひき、豚肉を焼く。
- 4 1と調味料を煮詰めてソースを作り、焼いた豚肉の上にかける。



## 栄養価

- エネルギー ..... 151kcal
- 脂 質 ..... 10.5g
- たんぱく質 ..... 10.1g
- 食塩相当量 ..... 0.6g

## Point

にんにく・しょうがの香りとすりおろしりんごの甘みがマッチしたタレがポイントです。  
豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>には疲労回復効果があります。



# 里芋のチーズ焼き

## 分量(4人分)

- 里芋 ..... 6個
- ピザ用チーズ ..... 大さじ3
- ベーコン ..... 2枚
- 耐熱カップ ..... 4枚
- たまねぎ ..... 1/2個
- 塩・こしょう ..... 少々

## 作 り 方

- 1 ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
- 2 里芋は茹でてさいの目切りにする。
- 3 フライパンに油(分量外)を熱し、ベーコン、たまねぎを炒め、里芋を加え塩・こしょうで味付けする。
- 4 3をカップに入れ、チーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。



## 栄養価

- エネルギー ... 106kcal
- 脂 質 ..... 4.8g
- たんぱく質 ..... 4.5g
- 食塩相当量 ..... 0.7g

## Point

相馬の伝統野菜である「相馬土垂」を使います。里芋のねっとりとした食感とチーズがよく合います。