

小女子とさつまいもの揚げ煮

分量(4人分)

- さつまいも …………… 中1本
 - ひたし豆 … 50g(枝豆でも可)
 - 片栗粉 …………… 適量
 - 小女子 …………… 10g
 - 揚げ油 …………… 適量
- | |
|-------------------|
| ● 水あめ …………… 大さじ4 |
| ● さとう …………… 大さじ1 |
| ● みりん …………… 大さじ2 |
| ● 酒 …………… 大さじ1 |
| ● しょうゆ …………… 小さじ1 |



作り方

- 1 さつまいもはさいの目切りにする。
- 2 揚げ油は160℃に熱する。
- 3 さつまいも、小女子は素揚げ、ひたし豆は片栗粉をまぶして揚げる。
- 4 ①を鍋に入れ、加熱したれを作る。
- 5 ④に③を入れからめる。

栄養価

- エネルギー … 238kcal
- 脂 質 …………… 7.6g
- たんぱく質 …………… 6.0g
- 食塩相当量 …………… 0.1g

Point

相馬産の小女子とさつまいもと大豆を揚げて、甘辛のたれであえた、かめばかむほどおいしさが口の中でひろがる献立です。カルシウム満点のリクエスト給食の人気メニューです。

五目納豆

分量(4人分)

- 納豆(タレからし付き) …… 50g
- にんじん …… 3cm分
- キャベツ …… 1枚
- ほうれん草 …… 1株
- ねぎ …… 5cm
- ベビーチーズ …… 1個
- 梅干し …… 1個
- かつお節 …… 小袋1袋

作り方

- 1 にんじんは5mm角切り、キャベツは1cm角切り、ほうれん草は1cmに切る。
- 2 ねぎは粗みじん切りにする。梅干しは種をとって細かく刻む。チーズは5mm角切りにする。
- 3 小さめの鍋に水とにんじんを入れて茹でる。少し火が通ったら、キャベツ、ほうれん草の順に茹でる。茹であがったらザルにあげ流水で冷やし、水気を絞っておく。
- 4 ボールに納豆をあけ、全部の具材と納豆についていたタレとからしで味付けする。



栄養価

- エネルギー …… 127kcal
- たんぱく質 …… 10.3g
- 脂 質 …… 6.2g
- 食塩相当量 …… 0.4g

Point

納豆とチーズの相性は抜群です。いづれもよく、かつお節、ねぎ、梅味がさらに納豆をおいしくしてくれます。免疫力が高まる、ごはんが進む人気の献立です。

ポパイサラダ

分量(4人分)

- ロースハム …………… 2枚
- ほうれん草 …… 1袋(約200g)
- きゅうり …………… 1本
- ホールコーン缶 …… 大さじ2

- さとう …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 酢 …………… 少々
- すりごま …………… 小さじ2
- いりごま …………… 小さじ2
- すりおろしにんにく … 小さじ1

A



作り方

- 1 ロースハムは千切りにする。
- 2 ほうれん草は茹でて、水で冷やして水気を切り、2~3cmの長さに切る。
- 3 きゅうりは輪切りにして塩でもみ、しんなりしたら塩を洗い流して水気を切る。
- 4 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 5 ハム、ほうれん草、きゅうり、コーンを4であえる。

栄養価

- エネルギー …………… 57kcal
- たんぱく質 …………… 3.7g
- 脂 質 …………… 2.6g
- 食塩相当量 …………… 0.5g

Point

ほうれん草は貧血予防に重要な鉄分が多く含まれ、ドレッシングにはにんにく味を加えたスタミナ満点のサラダです。野菜嫌いな子も、食べられます。

ひじきのサラダ

分量(4人分)

- 芽ひじき …………… 5g
- 牛乳 …………… 100mL
- しょうゆ …………… 小さじ2
- きゅうり …………… 1本
- にんじん …………… 1/2本
- ツナ缶 …………… 1缶
- たまねぎ …………… 1/2個
- 和風ドレッシング …… 大さじ2
- 塩・酢(つけておく用) …… 少々

作り方

- 1 きゅうり、にんじんは千切りにする。たまねぎはスライスして塩と酢を入れた水につけておく。
- 2 ひじき、にんじん、牛乳、しょうゆをフライパンに入れ中火で炒め、牛乳がなくなったら皿に移し粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 ボールに②としっかり水を切ったたまねぎ、きゅうり、ツナ缶、ドレッシングを入れてよく混ぜる。



栄養価

- エネルギー …………… 98kcal
- たんぱく質 …………… 4.6g
- 脂 質 …………… 5.7g
- 食塩相当量 …………… 0.6g

Point

ひじきは、鉄分・カルシウム・食物繊維など不足しがちな栄養素を摂取することができます。味付けは和風ドレッシングのみなので、簡単に調理ができます。

かみかみサラダ

分量(4人分)

- | | |
|---------------------|--|
| ● ハム …………… 2枚 | 〔
● さとう …………… 小さじ1
● しょうゆ …………… 小さじ1
● 酢 …………… 大さじ1/2
● いりごま(白) …………… 少々 |
| ● きゅうり …………… 1本 | |
| ● ごぼう …………… 60g | |
| ● コーン …………… 50g | |
| ● するめいか(千切り) …… 20g | |
| ● 千切りたくあん …………… 20g | |

作り方

- 1 ハム、きゅうりは千切りにする。
- 2 するめいかはやわらかくなるまで水で戻す。
- 3 ごぼうは千切りにし、さっとゆでて冷ます。
- 4 **A**の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- 5 材料を**4**であえる。いりごまを混ぜる。



栄養価

- | | |
|---------------|--------|
| ● エネルギー …………… | 67kcal |
| ● たんぱく質 …………… | 6.7g |
| ● 脂 質 …………… | 1.1g |
| ● 食塩相当量 …………… | 0.7g |

Point

給食の人気サラダメニューです。ごぼうやするめいかなどかみごたえのある食品がたくさん入ったサラダです。ひとくち30回を目標に食べてみるのがおすすめです。

たこときゅうりのマヨネーズあえ

分量(4人分)

- たこ 80g
- きゅうり 2本
- マヨネーズ 大さじ2
- ねりうめ 小さじ1

作り方

- 1 たこは一口大に切り、きゅうりは乱切りにする。
- 2 マヨネーズとねりうめを混ぜる。
- 3 1と2を合わせる。



栄養価

- エネルギー ... 63kcal
- 脂 質 4.8g
- たんぱく質 3.3g
- 食塩相当量 0.2g

Point

たこのコリコリとした食感と、きゅうりのカリカリとした食感が楽しい和え物です。梅の味がアクセントになり、さっぱりとした味わいです。

もやしのカレーあえ

分量(4人分)

- もやし 1袋
- ピーマン 1個
- ハム 2枚
- カレー粉 少々
- しょうゆ 大さじ1/2

作り方

- 1 鍋に水をいれ沸騰したらもやしとカレー粉を入れて2分茹でる。
- 2 ピーマンとハムは千切りにして同じく茹でる。
- 3 もやし、ピーマン、ハムは流水で冷やす。
- 4 しょうゆであえる。



栄養価

- エネルギー 33kcal
- 脂質 1.5g
- たんぱく質 2.9g
- 食塩相当量 0.5g

Point

相馬産のもやしを使った和え物で、野菜が苦手な人でも食べやすいです。もやしを茹でるときに、カレー粉を入れて茹でるともやしがかきれいに色付きます。

カレーヌードルスープ

分量(4人分)

- マカロニ ……25g
- キャベツ ……1枚
- カレールウ ……2かけ
- ジャがいも ……大1個
- ウインナー ……2本
- コンソメ ……小さじ1
- にんじん ……5cm分
- カットトマト缶 ……少々
- たまねぎ ……小1個
- ……大さじ2

作り方

- 1 ジャがいもは、1.5cmの角切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、キャベツは一口大のざく切り、ウインナーは1cm幅に切る。
- 2 マカロニを下茹でし、ザルに上げておく。
- 3 鍋に水600mLとじゃがいも、にんじんを入れ、中火で加熱する。
- 4 にんじんがやわらかくなってきたら、たまねぎ、キャベツ、ウインナー、カットトマトを入れ加熱する。
- 5 いったん火を止め、カレールウを溶かす。
- 6 再び加熱し、2のマカロニ、コンソメを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。



栄養価

- エネルギー …… 141kcal
- たんぱく質 …… 3.9g
- 脂 質 …… 5.4g
- 食塩相当量 …… 1.2g

Point

カレー味のスープで野菜をたくさん食べられます。スープの中にマカロニが入っていて腹持ち抜群です。

ふわふわ卵スープ

分量(4人分)

- 卵 …………… 2個
- 粉チーズ …………… 10g
- パン粉 …………… 10g
- たまねぎ …… 1/2個
- ほうれん草 … 1/3株
- にんじん …………… 40g
- ベーコン …………… 2枚
- コーン …………… 10g
- コンソメ …… 大さじ1
- 塩・こしょう … 少々

作り方

- 1 にんじん、ベーコンは千切り、たまねぎは薄切りにする。ほうれん草は3cmに切り、下茹でしておく。
- 2 鍋に水600mlとにんじんを入れ、中火で加熱する。
- 3 にんじんがやわらかくなったら、たまねぎ、ベーコンを入れ、加熱する。
- 4 卵をボウルに割り、粉チーズとパン粉を入れよく混ぜる。
- 5 たまねぎ、ベーコンに火が通ったらコーンを入れ加熱し、コンソメ、塩・こしょうで味付けをする。
- 6 沸騰してきたら4を入れ加熱する。卵が固まったらほうれん草を入れて軽く加熱する。



栄養価

- エネルギー …………… 106kcal
- たんぱく質 …………… 6.5g
- 脂 質 …………… 5.5g
- 食塩相当量 …………… 1.2g

Point

卵とパン粉と粉チーズを混ぜて、沸騰したスープに入れることによってふわふわな卵が出来上がります。冷凍野菜を活用することによって時短メニューにもなります。