

ごはんを主食とする「学校給食人気メニューレシピ!!」

あぶたま丼



料理の栄養価(1人分)

・ エネルギー	431kcal	・ カルシウム	106mg
・ たんぱく質	14.3g	・ 塩分	1.6g
・ 脂質	11.0g	・ 食物繊維	2.2g
・ 鉄	2.4mg		

作り方

- ① かつおだしをとる。
- ② 油揚げは1cmの短冊切りにし、調味料Aで煮る。
- ③ にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形切り、ちくわは半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に①、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ⑤ ④に火が通ったら、②とちくわ、調味料Bを入れて煮る。
- ⑥ 沸騰したら溶き卵をまわし入れ、ねぎを加える。
- ⑦ ごはんに⑥をもりつける。

【料理のポイント】

油揚げを少し大きく切り、しっかりと下味をつけておくことで、食べごたえもあり、おいしく仕上がります。

【だしの取り方】

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。
- ② 沸騰する直前に、かつお節を加える。
- ③ 沸騰したら、火を止める。
- ④ かつお節が鍋底に沈むまで待ち、こす。

料理の栄養価(1人分)

・ エネルギー	109kcal	・ カルシウム	5.6mg
・ たんぱく質	10.5g	・ 塩分	0.6g
・ 脂質	6.0g	・ 食物繊維	-
・ 鉄	0.6mg		

作り方

- ① さばを焼く。
- ② 調味料Aを火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、たれをつくる。
- ③ さばの上に②をかける。

【料理のポイント】

塩さばを使うときには、たれの量を調節してください。
青魚が苦手な子どもでも、カレー味にすることで食べやすくなります。

もずく丼



料理の栄養価(1人分)

・ エネルギー	356kcal	・ カルシウム	23mg
・ たんぱく質	10.2g	・ 塩分	0.9g
・ 脂質	5.2g	・ 食物繊維	1.5g
・ 鉄	1.1mg		

作り方

- ① にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ② もずくは水で洗い、ザルに上げ、水気を切る。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがと豚肉をいためる。
- ④ ③ににんじんとコーン、ピーマンを加え、さらにいためる。
- ⑤ ④にもずく、調味料Aを加え、味を調えて、焦がさないように弱火で煮る。
- ⑥ ごはんに⑤をもりつける。

【料理のポイント】

もずくは長ければ、4cm程度に切ると食べやすいです。

材料(4人分)

ごはん	620g(どんぶり4杯分)
洗い生もずく	160g
豚肉(ひき肉)	100g
にんじん	80g(中1/2本)
ピーマン	2個
コーン(冷凍)	60g
すりおろししょうが	5g(小1)
油	適量
しょうゆ	24g(大1強)
みりん	10g(小2弱)
砂糖	9g(大1)
酒	5g(小1)

鶏肉と青菜の中華炒め



料理の栄養価(1人分)

・ エネルギー	144kcal	・ カルシウム	96mg
・ たんぱく質	10.1g	・ 塩分	0.7g
・ 脂質	8.2g	・ 食物繊維	2.0g
・ 鉄	1.8mg		

作り方

- ① にんにくはみじん切り、こまつなは5cm、たまねぎはくし形切り、しいたけ・赤ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくと鶏肉を入れていためる。
- ③ 鶏肉に火が通ったら残りの野菜を入れていためる。
- ④ 調味料Aを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

【料理のポイント】

ごま油の風味やにんにくがアクセントになり、ご飯がすすむおかずです。
赤ピーマンやこまつなが入って彩りも鮮やかな一品です。

材料(4人分)

鶏肉(こま切れ)	200g
ごま油	4g(小1)
にんにく	2g(1/2片)
こまつな	200g(1/2束)
たまねぎ	100g(中1/2個)
赤ピーマン(パプリカ)	60g(1/2個)
しいたけ	40g(2枚)
しょうゆ	12g(小2)
鶏からスープの素	5g(小1)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	6g(小2)
水	15g(大1)

さばのカレーじょうゆかけ



材料(4人分)

さば	200g(4切)
酒	2ml
カレー粉	0.3g(小1/6)
しょうゆ	10g(小1強)
砂糖	4g(小1強)
片栗粉	2g(小1弱)
水	20ml(大1強)