

夏にぴったりの  
元気が出るレシピです  
分からないことは担当の  
給食施設にお聞きください

## 学校給食 おすすめメニュー

松本市学校栄養士会

### ツナボール

材料 (おとな4人分)

材料	分量
ツナ缶(オイル漬)	160g
長ねぎ	40g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
ホールコーン	40g
エリンギ	40g
卵	20g
パン粉	20g
片栗粉 a	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉 b	大さじ3
揚げ油	適量

作り方

1. 長ねぎは小口切り、玉ねぎ・にんじん・エリンギは粗みじん切りにする。
2. 1の材料とホールコーン・ツナ缶を混ぜ炒める。ツナ缶は油ごと使う。
3. 野菜が少ししんなりしたら火を止める。ざるにあけて、汁気と粗熱をとる。
4. 3にパン粉・片栗粉 a・卵と塩・こしょうを入れて混ぜあわせ、4等分して丸めて片栗粉 b をまぶす。
5. 180℃の油できつね色になるまで揚げる。
6. 半分に切って盛りつける。

野菜はしっかり炒めないで、少ししんなりとするくらいが歯ごたえを感じておいしく仕上がります。ツナ缶と野菜の組み合わせなので衛生管理上も扱いやすく、子どもと一緒に作れるレシピです。

エネルギー	184kcal
たんぱく質	9.0g
脂肪	7.5g
塩分	0.4g

### かぼちゃのごまがらめ

材料 (おとな4人分)

材料	分量
かぼちゃ	小さめ1/4
豚肉	60g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
水飴	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

1. かぼちゃは2センチの角切りにして170℃程度の油で素揚げにする。
2. 豚肉はひと口大の薄切りにして塩・こしょうをし、片栗粉をつけて揚げる。
3. 鍋に砂糖・水飴・しょうゆ・酒を入れ、煮立ったら白いりごまを入れてたれを作る。
4. 3にかぼちゃと豚肉を入れてからめる。

ビタミンカラーでいかにも栄養たっぷりのかぼちゃ。ビタミンA、C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、などいろんなビタミンを含んでいます。健康と美容のため、かぼちゃを食べましょう。

エネルギー	131kcal
たんぱく質	6.2g
脂肪	4.8g
塩分	0.4g

### 豚肉と揚げ野菜のみぞれあえ

材料 (おとな4人分)

材料	分量
豚肉	120g
しょうゆ a	小さじ1
みりん a	小さじ1
片栗粉	大さじ2
なす	4個
ピーマン	2個
にんじん	1/2本
オクラ	4本
揚げ油	適量
大根	1/4本
しょうゆ b	小さじ1
みりん b	小さじ1
みょうが	少々
青しその葉	少々

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切って、aの調味料に漬ける。なす、ピーマン、にんじんは食べやすい大きさに切り、オクラは1本を2~4つに斜め切りにする。大根はすりおろしてザルにあげ、自然に水を切っておく。みょうが、青しその葉は細い千切りにし、水に放す。
2. 下味をつけた豚肉に片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。なす、ピーマン、にんじん、オクラは170℃の油で色よく素揚げする。
3. 2と大根おろし、bのしょうゆとみりんを混ぜ合わせる。盛り付けた上に刻んだみょうが、青しその葉を彩りよく散らす。

夏、多くのご家庭にありそうな野菜で作ります。  
この材料がそろわなくても、これ以外でも、何でもいいのです。  
夏野菜がたっぷり食べられます。野菜を食べると体の調子が良くなり、元気がでます！

エネルギー	159kcal
たんぱく質	7.6g
脂肪	8.3g
塩分	0.4g



### タラのカラフル甘酢あんかけ

材料 (おとな4人分)

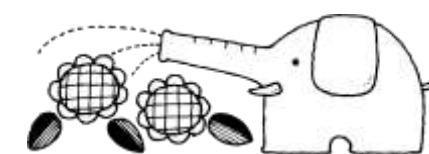
材料	分量
タラ	60g×4切れ
酒	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/8個
ピーマン	1/4個
パプリカ赤・黄	それぞれ1/4個
トマト	1/4個
砂糖	大さじ2強
しょうゆ	大さじ1強
水(濃さを調整)	少々
酢	小さじ2強
片栗粉	小さじ2/3

作り方

1. タラに酒・塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして170℃程度の油で揚げる。
2. 玉ねぎは薄切り、トマトは1センチの角切りにする。ピーマン・パプリカは5ミリの角切りにし、さっとゆがいて冷やしておく。
3. 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて煮立て、玉ねぎを煮る。玉ねぎがしんなりしたら、酢を入れ、水とき片栗粉でとろみをつける。
4. 皿にタラを盛りつけ、3をかけて、ピーマンとパプリカ、トマトを散らす。

夏野菜のいろどりがきれいで、食欲が増します。  
たらでなく、ほかの魚や鶏肉、豚肉でもおいしく食べられます。  
なすを素揚げにして添えてもいいですね。

エネルギー	140kcal
たんぱく質	11.1g
脂肪	4.1g
塩分	1.3g



# ゆうがおのすまし汁

## 作り方

1. にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。ゆうがおは、皮を厚めにむいて、縦半分に切り、中心の綿と種をきれいに取り除いて短冊状に切る。(厚さや大きさは好みで)小松菜は根を落とし、2センチ程度に切る。
2. 鍋に鶏ひき肉を入れて弱火でほぐしながら炒める。
3. だし汁を加え、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ゆうがおを入れて煮る。
4. 煮えたら、調味料を加えて味をととのえる。
5. 一旦火を止め、片栗粉を同量の水で溶いて混ぜながら加え、もう一度火を入れてとろみをつける。
6. 仕上げに小松菜を加える。

## 材料 (おとな4人分)

材料	分量
鶏ひき肉	40g
にんじん	40g
玉ねぎ	40g
しめじ	20g
ゆうがお	70g
小松菜	20g
しょうゆ	大さじ1強
塩	少々
片栗粉	小さじ1弱
だし汁	600ml

汁ものは、食欲が落ちている時にも食べやすい献立ですね。熱々でも、冷やしても、ゆうがおの食感が楽しめる夏らしい一品です。ゆうがおの代わりにとうがんを使っても同じように楽しめます。

エネルギー	35kcal
たんぱく質	3.6g
脂肪	0.7g
塩分	1.0g



# キーマカレー

## 作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマトは細かく切る。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. なすは半月に切って炒め、皿にとっておく。
4. 鍋に油を熱してにんにくを入れ、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒め、更に玉ねぎを加えてよく炒める。
5. なす以外の野菜を入れ、全体に油が回ったら水をひたひたに加えて煮こむ。
6. 調味料を加え煮詰め、最後になすを加える。

なすは別で炒めてから加えると形がくずれにくいです。

エネルギー	554kcal
たんぱく質	16.6g
脂肪	14.5g
塩分	2g



## 材料 (おとな4人分)

材料	分量
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	160g
なす	80g
にんじん	60g
ピーマン	20g
トマト	50g
にんにく	2g
油	小さじ1
カレールー	60g
ケチャップ	小さじ2
中濃ソース	小さじ2
カレー粉	小さじ1

# まぜっこサラダ

## 作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
3. 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
4. かつお節、チリメンジャコ、白いりごまは炒っておく。
5. 調味料でドレッシングを作り、材料と和える。

さっぱりした夏のサラダです。かつお節、チリメンジャコ、白いりごまは、からっとするまで炒ると風味がよくなりますよ。カルシウムもたっぷりです。

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.5g
脂肪	3.0g
塩分	0.8g

## 材料 (おとな4人分)

材料	分量
レタス	50g
キャベツ	100g
きゅうり	50g
玉ねぎ	15g
にんじん	25g
かつお節	4g
チリメンジャコ	15g
白いりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2

# 冷やし中華風サラダ

## 作り方

1. キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにする。
2. こんにゃく麺は食べやすい長さに切ってさっとゆで、氷水にとってよく冷やす。
3. 調味料でドレッシングを作り、材料と和える。

ひんやりと口当たりの良い夏のサラダです。使用する材料やトッピングなどを工夫しましょう。せん切りにしてドレッシングと和えると“かさ”が減るので、野菜がたっぷり食べられます。

エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.7g
脂肪	0.9g
塩分	0.6g

## 材料 (おとな4人分)

材料	分量
キャベツ	150g
きゅうり	中1本
にんじん	30g
こんにゃく麺	80g
うす口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
酢	大さじ1.5
ごま油	小さじ1.5



# サイダーゼリー

## 作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ溶かす。
2. 粉寒天が溶けたら砂糖を入れて溶かす。
3. 2の粗熱がとれたら、冷たいサイダーを一気に入れて混ぜる。
4. カップに入れて冷やし固める。

サイダーを寒天液に加える時にかき混ぜすぎると、炭酸が抜けてしまうので気をつけてください。寒天を使っているので、食物繊維をとることができます。

エネルギー	36kcal
たんぱく質	0.0g
脂肪	0.0g
塩分	0.0g

## 材料 (60mlカップ8個分)

材料	分量
粉寒天	4g
砂糖	50g
サイダー	240ml
水	240ml

暑くなると、だるくて食事をとらなかつたり、寝苦しいからと夜更かしを続けたりして、疲れや栄養不足で夏バテしてしまいます。

この時期は食事の量より質を考えて、体を作る良質たんぱく質やビタミン類など夏バテ予防になる食材を合わせ、夏を元気に過ごしましょう！

