

学校給食おすすめレシピ

夏休み

# 子どもがひとりで作れるアイデアレシピ

松本市学校栄養士会

※栄養価はすべて一人分で表示してあります  
 ☆やさしい ☆☆ちょっとやさしい ☆☆☆がんばろう

## 枝豆とたらこのごはん ☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごはん	4杯分
枝豆 (茹でてむいたもの)	80g
たらこ	100g
塩	小さじ1/2

作り方

1. たらこは、うす皮を竹串などでつついて穴をあけてからラップで二重に包んでレンジで1~2分加熱し、冷めたらほくしておく。
2. ご飯に1と枝豆を入れて混ぜ合わせ、塩を加えて味をととのえる。

エネルギー	364	kcal
たんぱく質	14.9	g
脂肪	4.0	g
塩分	1.8	g

大豆が熟す前に収穫した「枝豆」は疲労を回復させるビタミンB<sub>1</sub>、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。暑さで元気がないときも不思議と食が進む、夏にぴったりのご飯です。たらこの代わりに焼き鮭や、刻んだ漬物を入れてバリエーションも楽しめます。

## サラダスパゲッティ ☆☆

材料 (おとな4人分)

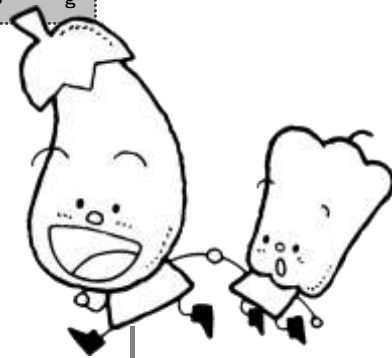
材料名	分量
スパゲッティ	4人分
トマト	2個
レタス	2枚
きゅうり	1本
コーン	大さじ4
ツナフレーク	小2缶
かいわれ大根	少々
青じそドレッシング	大さじ2

作り方

1. トマトは約1cm角のサイコロのように、きゅうりはうす切り、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
2. スパゲッティは好みの固さにゆでて流水でよく冷やし、コーンは冷凍の場合はさっとゆでておく。
3. スパゲッティを皿に盛り、レタス、きゅうり、トマト、ツナ、コーン、かいわれ大根の順に上にのせる。
4. 食べる直前に、ドレッシングをかける。

中学生が教えてくれたレシピです。夏の給食定番メニューになりました。スパゲッティは流水解凍のものなどを使えば、全く火を使わずに作れます。うどんやそうめんを使って「麺つゆ」をかければ、また違う味が楽しめると思います。

エネルギー	400	kcal
たんぱく質	21.5	g
脂肪	13.0	g
塩分	3.5	g



## もやしごはん ☆☆☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごはん	4杯分
もやし	100g
にんじん	20g
豚ひき肉	100g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ねぎ	2cm
油	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2弱
ごま	小さじ1

作り方

1. にんじんはせん切り、にんにくとしょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
2. フライパンに、油とにんにく、しょうが、ねぎを入れてから火をつけ、よい香りがしてきたら、そこへ豚ひき肉を加えてしっかり炒める。次に、にんじん、もやしも入れて炒め、酒、しょうゆで味付けし、ごまを加える。
3. ご飯に3を混ぜ合わせる。

手軽な材料で作れます。にらやピーマンなど、緑色の野菜を少し加えるときれいですね。ごはんを油で炒めないため、チャーハンよりもあっさり食べられます。

エネルギー	321	kcal
たんぱく質	9.9	g
脂肪	6.5	g
塩分	1.3	g

## 枝豆サラダ ☆☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
枝豆 (茹でてむいたもの)	80g
乾燥わかめ	2.5g
キャベツ	80g
酢	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2強
油	小さじ1

作り方

1. キャベツはせん切りにする。わかめは水で戻したあと、水で軽く洗っておく。
2. 酢・うす口しょうゆ・油の調味料を入れてよく混ぜる。
3. 1のキャベツ・枝豆・わかめを混ぜた後、2の調味料を入れてあえる。

枝豆は、いろいろな料理とも相性が良い食材のひとつです。サラダに入れると野菜もしっかりとることができて栄養価も整います。

エネルギー	44	kcal
たんぱく質	2.9	g
脂肪	2.2	g
塩分	0.6	g

## 卵ごはんのお焼き ☆☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
卵	4個
ごはん	600g
ハム	4枚
プロセスチーズ	100g
小ねぎ	少々
バター	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	お好みで

作り方

1. 卵は割りほぐす。
2. ハムは1cm角、チーズは5mm角に切る。小ねぎは刻む。
3. ボウルにご飯と1、2を入れて混ぜ、塩、こしょうで調味する。
4. 熱したフライパンにバターを入れ、3を流して、中火で両面をこんがり焼く。
5. お好みでケチャップをつけて食べる。

混ぜる具には、かつお節やツナフレーク、しらす干し、キムチなどもあります。朝ごはんやおやつにもどうぞ。いろいろな具を用意して、ホットプレートで焼いて食べるのも楽しいです。

エネルギー	488	kcal
たんぱく質	19.0	g
脂肪	18.9	g
塩分	1.7	g

## びっくりしいたけ ☆☆☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
しいたけ	80g
片栗粉 a	小さじ1
ツナフレーク	60g
にんじん	32g
ねぎ	40g
なす	60g
白菜	60g
マヨネーズ	40g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉 b	大さじ1

### 作り方

1. しいたけはいしづきを切って洗い、水気をきってから裏側に片栗粉 a をふる。
2. にんじん・ねぎ・なす・白菜は洗ってから、あらみじん切りに切る。
3. ツナフレークは汁をきっておく。
4. 2と3に片栗粉 b を混ぜ合わせ、マヨネーズ・塩・こしょう・しょうゆで味付けする。
5. 1のしいたけのうら側に4をのせて、トースターで7~8分焼く。

しいたけは季節を問わず1年中食べられるきのこです。でも、ちょっと苦手・・・という人もいますが、この料理はツナフレークとマヨネーズとのコンビがしいたけの旨みを引き出しています。片栗粉は、しいたけにふることや野菜に混ぜ合わせることでまじりがつき、形の良い「びっくりしいたけ」が出来上がります。

エネルギー	110	kcal
たんぱく質	4.5	g
脂肪	3.4	g
塩分	0.7	g

## ポテトのチーズ焼き ☆☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
じゃがいも	2個(200g)
にんじん	1/3本(50g)
ウインナー	4本
たまねぎ	100g
ピーマン	1個
塩	少々
こしょう	少々
スライスチーズ	2枚

### 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、拍子木切りにし、さっとゆでておく。(レンジでもよい)
2. にんじんは短冊切り、玉ねぎとピーマンはうす切りにし、ウインナーはななめ切りにする。
3. フライパンに油を熱し、1, 2を炒め、軽く塩、こしょうをふり、チーズをのせ焼く。

レンジ使用ならフライパン一つで簡単に作れます。ウインナーの代わりに、ツナフレークを使ってもおいしいです。

エネルギー	135	kcal
たんぱく質	5.6	g
脂肪	7.0	g
塩分	0.7	g

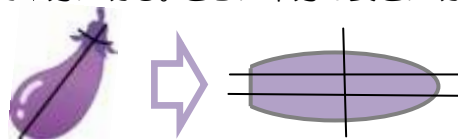
## マーボーなす ☆☆☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
豚ひき肉	100g
なす	120g
枝豆	40g
(茹でてむいたもの)	
油	小さじ1
たまねぎ	80g
しょうが	少々
にんにく	少々
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
みそ	大さじ1
片栗粉	少々
トウバンジャン	少々

### 作り方

1. なすはへたをとってから たて半分に切る。さらに半分の長さに切ったあとで、たてに三等分する。
2. たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
3. 砂糖・塩・しょうゆ・みそ・トウバンジャンを合わせておく。
4. フライパン等に油をひき、しょうが・にんにく・たまねぎを入れて軽く炒める。その後、豚ひき肉を入れてよく炒め、なすをいれる。
5. 3の調味料を入れて味付けをする。
6. 枝豆を入れ、最後に水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



なすは昔「なすび」とよんでいたそうです。奈良時代の記録にも登場する、1200年以上の古い歴史をもつ野菜です。みそ味がついているので、とても食べやすいですよ。

エネルギー	106	kcal
たんぱく質	6.9	g
脂肪	5.5	g
塩分	0.8	g

## ミルクくずもち ☆☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
牛乳	400cc
片栗粉	70g
黒砂糖(粉)	30g
砂糖	30g
水	60cc
きな粉	お好みで

### 作り方

1. 鍋に牛乳と片栗粉を入れ、つぶがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
2. 鍋を火にかけ、中火で焦げないように底から混ぜ合わせる。だんだん固まってきたら弱火にし、力を入れて2分以上練る。
3. トロトロの、のり状になったらバットにとり、あら熱をとる。
4. あら熱が取れたら、ぬらしたまな板と包丁で切り分ける。手でちぎってもOK。
5. 小鍋に黒砂糖、砂糖、水を入れ、火にかけて蜜を作る。
6. 器にくずもちを盛り、蜜ときな粉をかける。

給食がない日はつつい牛乳を飲まないことも多くなります。おやつに乳製品をなるべくとるように心がけましょう。

最初から砂糖を加えて練り上げてよいですが、出来上がったあとでシロップをかけることで、砂糖の量が少なくてもより甘く感じることができます。

エネルギー	181	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂肪	3.8	g
塩分	0.1	g

## ひんやりフテザート ☆

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ミニトマト	16~20個
グラニュー糖	1/2カップ

### 作り方

1. ミニトマトはあらかじめへたを取っておく。
2. 鍋にお湯を沸かしてミニトマトを入れ、皮がはじけたらすぐに氷水にとって冷やし、皮をむく。
3. 容器に2を入れてグラニュー糖をまぶす。
4. 2時間~ひと晩、冷蔵庫でなじませる。

たくさんミニトマトがあるときにどうぞ。グラスに入れると涼しげです。

エネルギー	94	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂肪	0.1	g
塩分	0.0	g

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
きしめんなどの平麺	4人分
きな粉	お好みで
砂糖	お好みで
あんこ	お好みで

### 作り方

1. 平麺はゆでて水を切る。
2. お好みで砂糖を加えたきな粉や、あんこをまぶして食べる。

古くから伝わる松本の行事食です。月遅れの七夕を、昔ながらの伝統の味で楽しんでみませんか？マカロニで作ってもおいしいですよ。

