

子どもと作ろう お手軽レシピ



松本市学校栄養士会 発行

分からないことがあったら、所属の
栄養士にお問い合わせください。

小松菜と厚揚げのみそいため

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
小松菜(300g)	1束
厚揚げ(200g)	1枚
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
酒	大さじ1
中華だし顆粒	小さじ1/2
水	大さじ2
油	小さじ2

作り方

- 小松菜は根を落として4cmぐらいの長さに切る。
- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから1cmぐらいの厚さに切る。
- 鍋に油を熱して、小松菜を茎のほうから炒め、しんなりしたら後から葉の部分、厚揚げの順に加えて炒め合わせる。
- a を全て合わせておき、3に回し入れ手早く味をからめる。

小松菜はカロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄分などが多く、栄養価の高い野菜です。ほうれん草と比べても、鉄分は2倍、カルシウムは3倍以上です。

調理のポイントは、調味料を入れたら手早く炒め、色鮮やかに仕上げることです。

エネルギー	138	kcal
たんぱく質	7.6	g
脂肪	8.4	g
塩分	1.2	g

ささみのピザ焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏ささみ肉	4本
ピザソース	40g
トマトケチャップ	40g
ピザ用チーズ	80g
パン粉	大さじ3
アルミカップ	4枚

作り方

- a を混ぜ合わせておく。
- アルミカップに食べやすい大きさに切った鶏ささみ肉を置き、トースターで7~8分ほど焼く。
- 2の上に、1のソース、ピザ用チーズ、パン粉の順番にのせて、さらにトースターで5分ほど焼く。
- 肉に火が通り、チーズが溶けたら出来上がり。

鶏ささみ肉の他にも、鶏肉の違う部位、白身魚、じゃがいもなどで作ってもおいしいですよ。このソースをパンにのせて、野菜など好きな材料をトッピングすれば、簡単ピザトーストもできます。

エネルギー	173	kcal
たんぱく質	19.0	g
脂肪	5.9	g
塩分	1.1	g

ちらし寿司

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
米	2合
すし酢	60g
油揚げ	15g
にんじん	30g
干しいたけ	大2枚
砂糖	大さじ1強
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
水+干しいたけの戻し汁	70ml
卵	1個
油	少々
キヌサヤ	15g
刻みのり	適量
白いりごま	適量

作り方

- 米は固めに炊き、すし酢を混ぜて酢飯にする。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにしておく。
- にんじんは千切りにする。
- 干しいたけは戻して、千切りにする。
- 2、3、4を水と干しいたけの戻し汁で煮る。
a の調味料を加えて水分がなくなるまで煮たら、冷ましておく。
- 卵は割りほぐし、油をひいたフライパンで炒って、炒り卵を作り、冷ましておく。
- 筋を取ったキヌサヤはゆでて水で冷やし、斜め細切りにする。
- 1に5と6を混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、7と刻みのり、白いりごまを散らす。

彩りもきれいなお祝いの日に作りたいメニューです。すし酢を混ぜる時はしゃもじでご飯を切るようにすると粘り気がでません。うちわであおぐとツヤがでるので、親子で作ってみてください。

エネルギー	301	kcal
たんぱく質	6.6	g
脂肪	3.4	g
塩分	0.5	g

ほかほか
アルプ



菜の花のスープスパゲティ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
スパゲティ	300g
シーフードミックス	100g
ベーコン	60g
たまねぎ	80g
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ2
しめじ	60g
エリンギ	60g
水	2カップ
コンソメ顆粒	小さじ1
菜の花	60g
ホールコーン	30g
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	大さじ1/2
黒こしょう	少々
唐辛子(粉)	少々

作り方

- 鍋にたっぷりのお湯をわかし、塩(分量外)を加え、スパゲティをゆでる。
- たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、エリンギは短冊切り、しめじは小房に分けておく。
- 菜の花はゆでて水にとり、水をしぼってから3cmぐらいに切っておく。
- ベーコンは短冊切りにする。
- フライパンを熱し、オリーブ油をひき、にんにくを炒めて香りを出す。たまねぎ、ベーコン、しめじ、エリンギも加えて炒め、水、コンソメを加えて煮る。
- 5に解凍したシーフードミックス、ホールコーンを入れて煮込み、aを入れて味を整え、最後に3を加える。
- 1をお皿に盛り、6をかけて出来上がり。

菜の花は、ほろ苦さと特有の香りがあり、春に近いことを感じさせる野菜です。ちょっと大人の味がするスパゲティですが、春らしさを感じてみてください。

エネルギー	375	kcal
たんぱく質	18.8	g
脂肪	5.3	g
塩分	2.8	g

葉の花の炒り卵あえ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
菜の花	200g
卵	1個
a 砂糖	小さじ1
塩	少々
炒め油	少々
にんじん	20g
b 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

春は「苦さ」のある食べ物が、体を冬から春モードに切り替えてくれると言われてい
ます。菜の花のほろ苦さをおいしく食べましょう。

卵の黄色と菜の花の緑色が、まるで春の菜の花畑のようですね。

菜の花はカルシウム、ビタミンC、カロテンがとても多いです。

作り方

- 卵を割りほぐし、aを加え、油をひいたフライパンで炒り卵を作
って皿にとって冷ましておく。
- 菜の花を洗って2~3cmくらいに切り、塩を入れた熱湯で
色よくゆで、ざるに上げて水気を切っておく。
- 千切りにした にんじんも、2と同様にしておく。
- 1、2、3を、ボールに入れ、bの調味料であえる。

エネルギー	48	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂肪	2.1	g
塩分	0.3	g

白菜のクリームスープ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
白菜	120g
にんじん	30g
かぶ	60g
しめじ	60g
ハム	30g
油	大さじ1強
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	大さじ4

エネルギー	84	kcal
たんぱく質	2.6	g
脂肪	7.1	g
塩分	0.4	g

作り方

- 白菜は白い部分と葉に分け、白い部分はそぎ切り、葉は
ざく切りにする。にんじんは少し厚めのいちょう切り、
かぶもいちょう切りにする。
- しめじは小房に分ける。
- ハムは短冊切りにする。
- 鍋に油を熱し、にんじん、白菜の白い部分を入れて
さっと炒める。
- 4に白菜の葉、かぶ、しめじを入れたら、600ml
程度のお湯で溶いたスープを注ぎ入れ、ハムを加えて
野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 生クリームを加えてまぜ、味をみてから塩とこしょうで
味を整える。

白くきれいなスープに仕上げるために、にんじんと白菜を炒める際に、
焦げないよう火かげんに 気をつけながら調理しましょう。
朝食におすすめの一品です。



春色サラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
大根	160g
セロリ	40g
水菜	40g
いちご	60g
a 砂糖	小さじ2/3
酢	大さじ1/2
油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

エネルギー	48	kcal
たんぱく質	0.6	g
脂肪	3.0	g
塩分	0.4	g

作り方

- 大根とセロリを細い千切りに、水菜は3cm程度に切る。
- いちごは、ミキサー、または、おろしがね等を使いつぶす。
- aを混ぜ、つぶしたいちごを加え、ドレッシングを作る。
- 切った野菜とドレッシングをあえる。

いちごをドレッシングに使うのは少しもったいない気もしますが、規格外の
安いいちごが手に入った時などに、お試しください。

ほんのりピンクに染まった大根をはじめとする野菜たちが、いちごドレッシ
ングの甘酸っぱさとあいまって、春を感じさせます。

給食では野菜は湯通ししますが、生のまま使う場合は、食べる直前にドレッ
シングとあえると野菜から水が出ません。

キャラメルポテト

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
さつまいも	240g
揚げ油	適量
バター	10g
グラニュー糖	小さじ1

エネルギー	186	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂肪	10.1	g
塩分	0	g

作り方

- さつまいもはひと口大の乱切りにして、170度程度の
油で素揚げにする。
- フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、グラニュー
糖を加えてよくかき混ぜる。
- 少し粘りが出てきて色がついてきたら、1とあわせて
よく混ぜる。

バターとグラニュー糖を焦がさないようにするのがポイントです。熱いうちに混ぜな
いと“みつ”が固まってしまうので注意してください。

フルーツ白玉

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
白玉粉	50g
いちご	5~6粒
レモン汁	大さじ1
白玉粉	50g
キウイフルーツ	1/2個分
レモン汁	大さじ1
水	100ml
a グラニュー糖	50g
レモン汁	大さじ1
フルーツ	
いちご	適量
キウイフルーツ	適量
りんご	適量
他	

作り方

- 白玉粉はくだいておく。
- いちご・キウイフルーツは、それぞれフォークでつぶして
レモン汁と合わせておく。
- aをひと煮立ちさせてシロップを作る。
- 2のいちご、キウイフルーツに白玉粉を入れて合わせ、
耳たぶくらいのやわらかさになるようにする。
* 水や粉を足しながらかたさを調節する。
- 鍋に湯をわかし、4を親指の先くらいの大きさにまるめ、
中心をつぶして、3分くらいゆでる。浮きあがってくれば
ゆであがり。
- 5を冷水にとり、ざるで水切りする。
- 食べやすく切ったフルーツ、3のシロップと盛り合わせる。

値段が安いいちごや熟したキウイフルーツをつぶし、白玉粉をこねて作ります。

水や白玉粉を用意しておき、固さを調節します。粉のかたまりが残らないように注意して
ください。バナナをつぶして水を加えて作ってもおいしくできます。白玉団子なのに
フルーツを食べているような味わいのするフルーツ白玉なので、お試しください。

エネルギー	157	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂肪	1.3	g
塩分	0	g