

平成25年夏号

家族みんなでチャレンジ!

夏におススメ☆アイデアレシピ

松本市学校栄養士会

ふた 豚どーん

栄養価はすべて一人分で表示してあります
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。

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ご飯	茶わん4杯
キャベツ	120g (葉3枚)
豚ロース肉 (生姜焼き用)	280g (8枚)
塩・こしょう	各少々
油	小さじ1
マーマレード	大さじ2
☆ しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	小さじ2
白いりごま	小さじ2

作り方

1. キャベツは千切りにして、水気をきっておく。☆の調味料を混ぜる。豚肉の両面に軽く塩・こしょうをふる。
2. フライパンを火にかけて油を入れ、豚肉を入れて両面をこんがり焼く。
3. ペーパータオルでフライパンの中の油をふきとり、☆の調味料を加え、肉にからめて火を止める。
4. 丼にご飯を盛り、キャベツ、肉をのせてフライパンに残った汁もかけ、上からごまをふる。

大きな豚肉を「どーん」とご飯にのせます。マーマレードが程よい甘さとおいしそうな照りを出してくれます。フライパンの中に出てきた油をふきとると、たれがよくからみます。豚肉は、夏バテ予防に効果があるビタミンB₁が豊富です。

エネルギー	598	kcal
たんぱく質	19.3	g
脂肪	18.2	g
塩分	1.9	g



ネバネバ ぴり辛ごはん

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ご飯	茶わん4杯
オクラ	30g (4本)
モロヘイヤ	30g (1株)
納豆	60g (2パック)
白菜キムチ漬	40g (お好みで)
しょうゆ	大さじ1 (お好みで)
ごま油	小さじ2 (お好みで)
白いりごま	小さじ2

作り方

1. オクラは少しの塩をまぶして、こすってうぶ毛をとってから、水洗いしてゆで、5mmくらいの厚さに切る。
2. モロヘイヤは茎から葉っぱを摘み取り、葉をゆでて細かく刻む。
3. 器に盛ったごはん、1、2、納豆、白菜キムチ漬けをのせ、しょうゆ、ごま油、ごまをかける。よ〜く混ぜてから食べましょう!

しらす干し、たくあん、とろろ、めかぶなどもおいしいですよ。具はお好みで量や種類を変えて、オリジナルのごはんを作ってみてください。ネバネバした食べ物は夏バテ知らずの元気な体を作ってくれます。

エネルギー	384	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂肪	15.6	g
塩分	0.8	g

サケのホイル蒸し

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
生サケ	4切れ
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
たまねぎ	100g (1/2個)
にんじん	20g (1/10本)
しめじ	50g (1/2株)
マヨネーズ	大さじ4

作り方

1. たまねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、しめじは石づきをとって小房にわける。
2. サケに塩・こしょう・酒で下味をつける。
3. アルミホイルにサケをのせる。
4. たまねぎ、にんじん、しめじをマヨネーズで和える。
5. サケの上に4をのせて包む。
6. 蒸し器で、15~20分位蒸す。

生サケをムキカレイにかえてもいいです。野菜をかえたり多くしてもおいしいです。魚が苦手な子どもでもマヨネーズ味なら抵抗なく食べられますよ。

エネルギー	204	kcal
たんぱく質	16.1	g
脂肪	14.2	g
塩分	0.4	g

なすのチーズ焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
なす(大き目の物)	2個
トマト	85g (1/2個)
たまねぎ	150g (3/4個)
おろしにんにく	小さじ1
ベーコン(細切り)	50g
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン(酒)	大さじ1
粉チーズ	10g
とろけるチーズ	30g
☆ マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

1. なすは縦半分に切り、中身をくり抜いて果肉を1cm角に切る。(くり抜いた皮をとっておく)
2. トマトは湯むきをして1cm角に切る。たまねぎも1cm角に切る。
3. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎ、1でくり抜いたなす、トマトの順に炒め白ワインを加えて軽く炒めたら火を止め、いったん冷ます。
4. 3に☆の調味料を加えて混ぜ合わせる。
5. 4を1のなすの皮に詰める。粉チーズをかけ、200℃に予熱しておいたオーブンで約10分位こんがり焼き上げる。

夏野菜の代表的な、なすやトマトを使ったおしゃれな一品です。やわらかななすにトマトの酸味やたまねぎの甘みがじんわり。子どもたちも大好きなチーズやマヨネーズを使って、苦手ななすもおいしく食べられます。

エネルギー	221	kcal
たんぱく質	7.5	g
脂肪	16.8	g
塩分	2.4	g

とろろ昆布のすまし汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
とろろ昆布	12g
梅干し	4個
小ねぎ	20g
しょうゆ	大さじ1
お湯	4カップ

作り方

1. 小ねぎは小口切りにする。
2. お椀にほぐしたとろろ昆布、梅干し、小ねぎ、しょうゆを入れる。
3. 2にお湯を注ぎ、かき混ぜる。

お湯を注ぐだけの、超かんたんすまし汁です。梅干しの酸味が食欲をそそります。他にしらす干しやごまなどを加えてアレンジしてもおいしいですよ。



エネルギー	10	kcal
たんぱく質	0.5	g
脂肪	0.0	g
塩分	2.0	g

豆腐の田楽

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
木綿豆腐	1/4丁
豚ひき肉	60g
油	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
みそ	大さじ1/2
☆ 砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1

作り方

1. 豆腐を食べやすい大きさに切る。ペーパータオルで包んで 20分ほど置き、水をきっておく。
2. ボウルに☆の調味料を入れ、よく混ぜる。
3. 油をひいたフライパンでひき肉を炒める。火が通ったら2で合わせておいた調味料を入れ、軽く炒める。
4. 水をきっておいた豆腐に3で作った田楽みそをのせる。
5. オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷き、5~10分焼く。豆腐が黄色っぽくなるまでしっかり焼くと◎。

ごはんによく合う、給食で人気のメニューです。豆腐は焼くと水が出るのでしっかり水切りをしましょう。田楽みそはこんにゃくやサトイモにのせて食べてもおいしいですよ。

エネルギー	133	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂肪	7.1	g
塩分	0.8	g

マセドアンサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
じゃがいも	160g (1個)
にんじん	20g (1/10本)
きゅうり	40g (1/3本)
とうもろこし (冷凍)	40g
ハム	20g
マヨネーズ	大さじ3
酢	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. じゃがいもは、皮をむき1cm角に切り、水にさらす。にんじん、きゅうり、ハムも同じくらいの大きさに切る。
2. じゃがいも、にんじんは形がくずれないようにやわらかくゆでる。ゆであがったら、冷ましておく。とうもろこしもゆで、冷ましておく。(缶詰のとうもろこしなら、そのまま使ってOK)
3. すべての材料を調味料と和える。

エネルギー	123	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂肪	8.4	g
塩分	0.3	g

マセドアンサラダは、野菜を1cm角くらいのサイコロ状に切ったサラダです。同じ大きさに切りそろえることで食べやすく、見た目もきれいになります。盛りつけに、レタスやサラダ菜を添えると彩り良く仕上がりますよ。

ところてんサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ところてん	320g (大1パック)
きゅうり	60g (1/2本)
トマト	120g (3/4個)
ツナフレーク (缶詰)	小1個
乾燥わかめ	小さじ1
青じそドレッシング	大さじ4
白いりごま	小さじ1

作り方

1. ところてんはパックから出し水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
2. きゅうりは斜め薄切りにしたものを千切りにする。
3. トマトはへたをとり、薄いくし形に切る。
4. ツナフレークは汁気をきっておく。
5. 乾燥わかめは水に漬け 10分くらいもどす。
6. 器にところてんを入れ、上に具材を飾り、ドレッシングとごまをまぶす。

エネルギー	42	kcal
たんぱく質	4.1	g
脂肪	0.6	g
塩分	1.2	g

ところてんは不足しがちな「食物繊維」が簡単に摂れる食材です。酢じょうゆのタレが苦手な人でも、サラダ風にして好みのタレをかけることでおいしく食べることができます。オクラなどの夏野菜も合います。寒天を使ってところてんを手作りしてもいいですね。

りんごのケーキ タタン風

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
りんご	200g (1個)
ホットケーキミックス	200g
卵	60g (L玉1個)
牛乳	100ml
グラニュー糖	50g (大さじ4)
バター	35g
ホイップクリーム	適量

作り方

1. りんごは皮をむき、1/4にして芯をとり、5~6mmの厚さに切る。
2. ボウルに卵と牛乳を入れてホイッパーでよく混ぜる。そこへホットケーキミックスを入れ軽くさっくり混ぜる。
3. フライパンにバターを入れて中火で溶かす。グラニュー糖を加え、混ぜながらカラメル色になるまで加熱する。(カラメルの色はプリンを作るときの色より薄くする)
4. 火からフライパンをおろして濡れ布巾の上に置き、1のりんごを重ねないように置く。
5. フライパンに2を流し入れ蓋をし、弱火で15~20分焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。(焦げすぎないように火の強さに注意する)
6. 熱々のフライパンを皿の上でひっくり返して完成。(温かいうちに皿へ返さないとカラメルがフライパンについてしまうので注意してください)
7. 仕上げにホイップクリームを添える。

エネルギー	363	kcal
たんぱく質	6.6	g
脂肪	11.7	g
塩分	0.7	g

フランスの小さなホテル「タタン」で、りんごを砂糖で炒めていたことを忘れて焦がしてしまいました。失敗を何とか取り返そうとフライパンの上にタルト地を乗せそのままオープンにいれました。鍋をひっくり返して皿に出してみるとこんがり香りもいいスイーツができました。失敗から生まれた美味しいお菓子です。りんご以外に、梨、ブルーベリー、バナナ、フルーツ缶でもおいしくできますよ。

げんき
アルプ



かぼちゃのプリン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	180g
卵	180g (L玉3個)
牛乳	180ml
砂糖	50g

作り方

1. かぼちゃの種を取り除き、3cmくらいの大きさに切ってから皮ごとゆでる。(電子レンジでチンしてもOK)
2. 柔らかくなったら皮を取り除き、スプーンなどを使い、よくつぶす。
3. 溶いた卵と牛乳・砂糖をかぼちゃと混ぜる。
4. 耐熱容器に入れて、蒸し器で10分くらい蒸す。竹串でさしてかたまっていたら出来上がり。

かぼちゃの美味しい季節です。かぼちゃはとっても固いので、切る時に注意しましょう。大人の人に手伝ってもらいましょう。小さく切る前に、電子レンジで加熱しておくこと、柔らかく切りやすくなりますよ。

エネルギー	221	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂肪	7.7	g
塩分	0.3	g

ほかほか
アルプ



料理を始める前に…

きれいに手洗い&きれいなエプロン☆

料理をした後は…

きれいにあと片付け★