

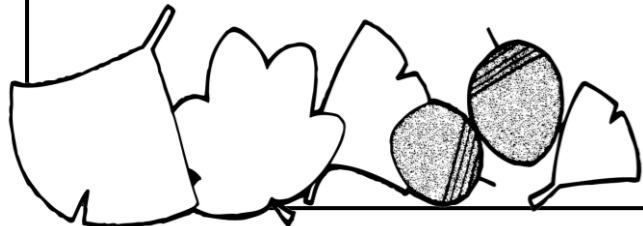
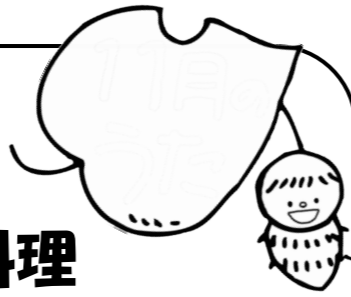
平成25年度 冬号

丈夫な歯を作ろう！

# 学校給食おススメ☆カミカミ料理

松本市学校給食課・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  
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。



## ごぼうのごまだれ丼

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごはん	茶わん4杯
焼きちくわ	1~2本(120g)
ごぼう	15cm(120g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1弱
☆しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1弱
おろししょうが	小さじ1/4
白いりごま	小さじ2

作り方

- ごぼうはタワシで洗ってから5mm厚さの斜め切りにする。ちくわも5mm厚さの斜め切りにする。
- 1に片栗粉をまぶして、170℃の油でちくわは2分、ごぼうは3分ほど揚げる。
- ☆の調味料を鍋に入れて混ぜ、加熱してたれを作る。
- 2と3を合わせる。
- ごはんにごぼうを4をかけ、白いりごまを上から振りかけて、できあがり！

ごぼうとちくわを揚げて、たれにからめごはんにかけるだけなので、簡単に作れます。ごぼうの薄くカットされたものを買ってくると、もっと簡単に作れますよ。

エネルギー	386	kcal
たんぱく質	8.7	g
脂肪	4.7	g
塩分	0.6	g

## ひじきごはん

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごはん	茶わん4杯
乾燥 芽ひじき	大さじ3弱(8g)
油揚げ	40g
鶏もも肉	30g
干しいたけ	1枚(2g)
にんじん	3cm(20g)
冷凍さやいんげん	4~5本(20g)
砂糖	小さじ2強
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ強
かつおだし	大さじ2強

作り方

- 乾燥 芽ひじきはぬるま湯でもどし、水気を切っておく。
- 干しいたけはぬるま湯でもどし、薄切りにする。もどし汁はあとで使うので捨てずに残しておく(1カップくらい)。
- 鶏もも肉はこま切れ、にんじんと油抜きした油揚げはせん切り、冷凍さやいんげんは2cmの長さに、それぞれ切っておく。
- かつおだしとしいたけのもどし汁で鶏もも肉を煮て、火が通ったら、1、2、3のさやいんげん以外を入れて汁がなくなるまで煮含める。
- さやいんげんを入れてさっとかきまぜて、具の完成。
- 5をごはんに混ぜて、できあがり！

ひじきは丈夫な歯を作るもとになるカルシウムが豊富です。ごはん混ぜると、煮物だけよりも食べやすくなります。

エネルギー	326	kcal
たんぱく質	8.2	g
脂肪	6.7	g
塩分	1.2	g

## いかの香味焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ロールいか	1本
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
長ねぎ	10cm(25g)
みそ	大さじ1強
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
油(焼き用)	適宜

作り方

- ロールいかを4等分し、表面に鹿の子に切れ目を入れておく。
- 長ねぎをみじん切りにする。
- いか以外の材料を混ぜ合わせ、その中に1を漬け、冷蔵庫の中で30分くらいおく。
- フライパンを熱して油をひき、弱火で3を両面焼く。ほんのり焦げ目がついたら、できあがり！

歯ごたえのあるいかは、まさにカミカミ献立。調味料に漬けるので焦げやすく、焼きすぎると固くなってしまうので注意！しょうがとにんにくの香りで食欲も出る一品です。

エネルギー	70	kcal
たんぱく質	11.6	g
脂肪	1.1	g
塩分	1.1	g

## 鶏肉とれんこんの甘辛揚げ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏もも肉	250g
(鶏肉の下味用)	塩・こしょう 少々
れんこん	1/2本(100g)
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ3
☆砂糖	大さじ4
みりん	大さじ1と1/2

作り方

- 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- れんこんは皮をむいてひと口大の乱切りにし、酢 少々(分量外)を入れた水に5分ほどつけ、水気を切っておく。
- 1、2に片栗粉をまぶし、180℃の油で4~5分揚げる。
- ☆を鍋に入れて加熱して煮溶かし、3をからめて、できあがり！

鶏もも肉の代わりに、いかや白身魚でも、れんこんの代わりに、じゃがいも、さつまいも、ごぼうでもおいしいですよ。

エネルギー	196	kcal
たんぱく質	8.7	g
脂肪	7.6	g
塩分	1.3	g

## 元気っ子サラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	葉4~5枚(120g)
きゅうり	1/4本(40g)
にんじん	3cm(20g)
プロセスチーズ	30g
ちりめんじゃこ	大さじ1(10g)
かつおぶし	4g
白いりごま	大さじ1
油	小さじ2
酢	小さじ2
☆しょうゆ	小さじ2
砂糖	ひとつまみ

作り方

- キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切り、チーズは1cmの大きさの角切りにする。
- じゃこと白いりごまは、フライパンで炒っておく。
- ボウルの中に、1、2、☆の調味料を入れて和える。
- 3にかつおぶしを入れ、和えたらできあがり！

カルシウムたっぷり、歯ごたえもあり、子どもたちが好きなサラダです。学校行事の前に、十分に力を発揮できるように応援の気持ちをこめて、このサラダを給食で出しています。

エネルギー	80	kcal
たんぱく質	5.8	g
脂肪	4.9	g
塩分	0.6	g



## ほうれん草と切り干し大根の のりあえ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ほうれん草	4~5株(160g)
切り干し大根	20g
にんじん	5cm(40g)
きざみのり	4g
しょうゆ	大さじ2/3

### 作り方

- ほうれん草はゆでてから水で冷やし、水気をしぼり、3cm程度の長さに切る
- 切り干し大根は、水につけて戻し、さっとゆでてから水で冷やし、水気をしぼる。
- にんじんは、せん切りにして、さっとゆでてから水で冷やし、水気をしぼる。
- 1、2、3を きざみのりとしょうゆで和えて、できあがり!

材料をゆでて、しょうゆとのりとあえるだけ。しょうゆだけの味付けなのに、なぜ、こんなにおいしいの?とびっくり。切り干し大根を使っているのが、かみごたえもあります。簡単に作ることができ、手軽に野菜がとれ、のりの風味がうれしい一品です。

エネルギー	33	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂肪	0.2	g
塩分	0.4	g



## ごぼうとナッツのサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごぼう	10cm(80g)
アーモンド	2~3粒
ピーナッツ	4~5粒
赤パプリカ	1/6個(20g) (にんじん3cm分でもOK)
きゅうり	1/4本(25g)
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2

### 作り方

- アーモンド・ピーナッツは細かく砕いておく。
- ごぼうをタワシで洗い、ささがきにし、さっとゆでてから、流水でよく冷やし、水気を切っておく。
- 赤パプリカ(またはにんじん)もせん切りにし、さっとゆでてから、流水でよく冷やし、水気を切っておく。
- きゅうりはせん切り またはうす切りにする。
- 1、2、3、4を マヨネーズとしょうゆで和えて、できあがり!

かみしめるとごぼうとナッツの風味がおいしいです。ごぼうに含まれるガン予防効果が大きいリグニン、切り口に生じるので、切り口面の多い、ささがきのような切り方がおすすめです。ごぼうがおいしい季節ですね。

エネルギー	70	kcal
たんぱく質	1.6	g
脂肪	6.4	g
塩分	0.2	g



## ごぼうチップス

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ごぼう	15cm(120g)
にんじん	2cm(15g)
小麦粉	大さじ3
揚げ油	適量
砂糖	小さじ1/2
塩	1つまみ
七味唐辛子	少々

### 作り方

- ごぼうはタワシで洗っておく。
- 1を1~2mmの薄い斜め半月切りにして、5分くらい水にさらし、ザルにあげて水切りしておく。(切り方はささがきでもOK)
- にんじんもごぼうと同様に斜め切りか ささがきにします。
- ごぼうとにんじんを、キッチンペーパーで水気をふき取り、小麦粉をまぶして、180℃くらいの油で3~4分くらい揚げる。
- 揚げた4をキッチンペーパーに広げて油を切り、冷ます。(カラッと揚がらなければ二度揚げしてもよい。)
- さめたらビニール袋に5と砂糖・塩・七味唐辛子を入れ、袋の口を持って振り混ぜ、味を全体になじませて、できあがり!

プロの板前さんは「ごぼうの皮でもだしをとる」と言います。そんなごぼうのおいしさと微妙な味が何ともあとをひきます。子どもたちに人気があります。口の中で砕けるくらいに軽やかに揚げて下さい。

エネルギー	85	kcal
たんぱく質	1.1	g
脂肪	4.1	g
塩分	0.3	g



## カリカリポテトのサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
じゃがいも	中1個(200g)
揚げ油	適量
塩	少々
☆ ガーリックパウダー	少々
黒こしょう	少々
レタス	1/4個(100g)
キャベツ	葉3~4枚(100g)
きゅうり	1本(100g)
にんじん	3cm(20g)
水菜	1株(150g)
冷凍ホールコーン	大さじ4(20g)
プロセスチーズ	40g
酢	大さじ1と1/2
★ ごま油	小さじ1/2
黒こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2

### 作り方

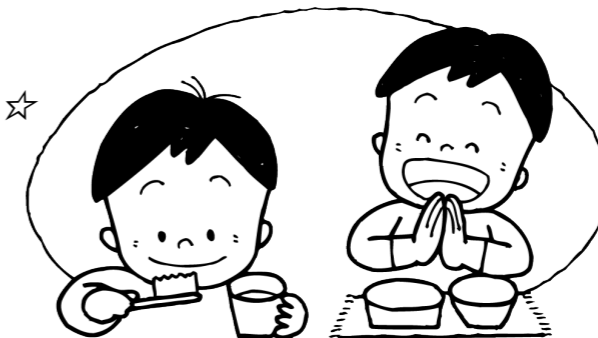
- じゃがいもは皮をむき、太めのせん切りにして、5分くらい水にさらす。その後流水でじゃがいもを洗い、ザルにあげて、キッチンペーパーで水気をふきとっておく。
- 揚げ油を160℃くらいに熱し、1を入れて、カリカリになるまで揚げる。キッチンペーパーの上で油を切ってから、熱いうちに☆をふって味付けする。
- レタスは食べやすい大きさにちぎり、キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- 水菜は2cmくらいの長さに切り、チーズは1cm角くらいのサイコロに切っておく。冷凍ホールコーンはゆでて流水で冷やし、水切りしておく。
- ★の調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、3、4の野菜を和える。
- お皿に5を盛り、その上に2をのせて、できあがり!

エネルギー	101	kcal
たんぱく質	4.0	g
脂肪	4.7	g
塩分	0.9	g

生野菜のシャキシャキとしたみずみずしい食感に、フライドポテトのカリカリとした食感、香ばしさが加わり、いつもの生野菜のサラダとはひと味ちがうおいしさです。独特の食感が楽しくて、サラダをよくかんで、モリモリ食べることができます。

よくかんで 食べたあとは・・・

**3分間**  
キレイに歯みがき☆



奥歯、歯の裏、  
みがき残しは無いかな?

