



平成26年度 夏号

# 親子で作ろう！アイデアレシピ

松本市学校給食課・松本市学校栄養士会 発行  
わからないことがありましたら、所属の栄養士にお問い合わせください。

\*栄養価はすべて1人分で表示してあります



## なすのそぼろごはん

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
なす	2個
にんじん	1/3本
鶏ひき肉	100g
豚ひき肉	100g
しょうが	ひとかけ
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
ごはん	4人分 (800g)

### 作り方

1. なすは1cm角に切り、水にさらしてあく抜きをしておく。
2. にんじんはみじん切りにする。
3. しょうがはすりおろしておく。
4. フライパンに油をひき、しょうがとひき肉を炒める。
5. にんじんを加えて炒める。
6. なすも加えて炒め、aで味付けする。
7. ごはんのにせてできあがり。

なすを使った簡単メニューです。なすが苦手な人でも、そぼろと一緒においしくいただくことができます。食欲のない時にも、ごはんが進みますよ。

エネルギー	462	kcal
たんぱく質	16.5	g
脂肪	7.8	g
塩分	1	g

## 野菜たっぷり巣ごもりエッグ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	葉4~5枚
まいたけ	1パック
とろけるチーズ	2枚(40g)
スライスベーコン	2枚
卵	4個
塩・こしょう	少々
油	大さじ1

### 作り方

1. キャベツはきれいに洗って、食べやすい大きさに手でちぎる。まいたけは小株に分ける。ベーコンは半分に切る。
2. フライパンを温め、油をひいてベーコンを置く。そのまわりにまるくキャベツをのせて、その上にまいたけを置く。真中に卵を割り、とろけるチーズを全体に散らし、塩・こしょうをふる。
3. フライパンのフタをして焼く。卵の焼き加減は好みで調整する。

目玉焼きだけだとおかずにならない、という人におすすめの一品です。ベーコンとキャベツ、まいたけとチーズの組み合わせが絶品です。できれば、卵の黄身を半熟に焼いて野菜にからめながら食べるとおいしいですよ。まいたけの代わりは、しめじや他のきのこでもいいですね。

エネルギー	146	kcal
たんぱく質	9.4	g
脂肪	6.8	g
塩分	0.5	g

## 夏野菜のトマト煮込み

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	大さじ1
たまねぎ	1/2個
パプリカ	1個
なす	1個
ズッキーニ	1/2個
ホールコーン	大さじ3
トマト水煮缶	200g
赤ワイン	50cc
コンソメ顆粒	5g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
バジル(あれば)	適宜

### 作り方

1. にんにくはみじん切りにしておく。
2. たまねぎとヘタと種をとったパプリカは1.5cm角に切る。
3. なすとズッキーニはヘタを取って縦半分に切ったら、1cm幅くらいに薄切りにする。なすは水にさらしておく。
4. 熱したフライパンにオリーブ油をひいて、にんにくを香りが出るまで炒める。たまねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカ、ホールコーン、塩、こしょうの順に入れて炒める。
5. 野菜に火が通ったら、ひたひたの水、コンソメ、赤ワイン、トマト水煮を加えてしばらく煮る。野菜が柔らかくなってきたら、しょうゆ、砂糖を加えて味を調える。
6. 最後にきざんだバジルを散らしてできあがり！

あたたかいままでも、冷たいままでもおいしく食べられます。市販のトマト水煮缶は400gくらいあるので、上記の分量の倍量で作ると作りやすいです。最初はそのまま食べて、次の日にパンにつけたり、パスタにかけたりしてもいいですよ。また、焼いた肉や魚のソースにもピッタリです。

エネルギー	93	kcal
たんぱく質	2.3	g
脂肪	0.4	g
塩分	1.7	g

## かぼちゃとえだまめのチーズ春巻き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	中1/8個 (160g)
ゆでえだまめ	40g
塩	少々
とろけるチーズ(ピザ用)	20g
春巻きの皮	4枚
砂糖	小さじ1
塩	少々
揚げ油	適宜

### 作り方

1. かぼちゃを半分に切り、わたと種を取り出す。1口大に切ったかぼちゃを柔らかくなるまで茹でる。(または電子レンジで3~4分程加熱してもよい)
2. 茹でたかぼちゃをマッシャーでつぶす。そこにえだまめ、チーズ、塩、砂糖を加えて混ぜる。
3. 春巻きの皮で包み160℃の油で皮がきつね色になるまで揚げる。

エネルギー	152	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂肪	7.5	g
塩分	0.2	g

かぼちゃはビタミンEやカロテン、カリウム、鉄分などが含まれており栄養が豊富な食材です。かぼちゃのバサバサ感が苦手な子どもおいしく食べられる料理です。



## エンパナーダ（南米風揚げぎょうざ）

材料（おとな4人分）

材料名	分量
ぎょうざの皮	12枚
豚ひき肉	60g
たまねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
じゃがいも	1/2個
オリーブ油	小さじ2
パセリ	少々
トマト水煮缶	60g
ケチャップ	大さじ2
冷凍グリーンピース	大さじ2
干しぶどう	大さじ2
卵	1個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
クミン	小さじ1/2
オレガノ	小さじ1/2
揚げ油	適宜

### 作り方

1. たまねぎは粗みじん切りに、にんにくはみじん切りにする。
2. じゃがいもは1cm角に切って水にさらしてザルにあげておく。
3. パセリはみじん切り、干しぶどうは粗く刻んでおく。
4. 卵は固ゆでにして殻をむき、手でくずしておく。
5. フライパンを熱しオリーブ油をしき、たまねぎを透き通るまで炒める。
6. にんにくとひき肉を入れ、塩、香辛料を加える。
7. 火が通ったらじゃがいもとパセリを炒め合わせる。
8. トマト水煮と干しぶどう、グリーンピースを加える。
9. ケチャップを入れ汁けがなくなるまで煮込んだら、バットなどに広げて、くずしたゆで卵をのせる。
10. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
11. 具が冷えたらぎょうざの皮で包む。
12. 180℃に熱した油で、焦げ目がつくまで揚げる。

今年はサッカーワールドカップの開催年。日本が対戦したコロンビアの料理です。日本で言えば「寿司」のような国民食ということです。親子で会話を楽しみながら皮を包むのが楽しいですよ♪

エネルギー	240	kcal
たんぱく質	8.1	g
脂肪	9.9	g
塩分	1.1	g



## モロヘイヤのおひたし

材料（おとな4人分）

材料名	分量
モロヘイヤ	4株
もやし	80g
えのき	1.5株
しょうゆ	小さじ2

夏が旬のモロヘイヤを和えものにしました。モロヘイヤのネバネバともやしのシャキシャキ、2つの食感が楽しめます。「野菜の王様」とよばれるほど栄養がたっぷりのモロヘイヤを食べて夏を乗り切りましょう。

エネルギー	19	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂肪	0.2	g
塩分	0.4	g

### 作り方

1. モロヘイヤは太い茎の部分を取り、1cmほどに切る。
2. えのきは石づきを落として3等分に切る。
3. もやし、えのき、モロヘイヤをゆでる。
4. 3をザルに入れ冷水で冷やし、水気を切る。
5. 4にしょうゆを入れて和える。

## 手作り簡単メロンパン

材料（おとな4人分）

材料名	分量
丸パン(又はロールパン)	4個
完熟メロン	1/8個分
溶き卵	1/2個分
牛乳	大さじ1と1/2
ホットケーキミックス	80g
メロンエッセンス(あれば)	3滴
グラニュー糖	適量

エネルギー	221	kcal
たんぱく質	6.6	g
脂肪	3.4	g
塩分	0.8	g

ほんものの完熟メロンを使った、贅沢なメロンパンです。簡単に作れて、メロンのよい香りがします。親子で作ってみてください。

### 作り方

1. メロンはみじん切りにして、果汁もとっておく。(すりおろしても良い)
2. 溶き卵に牛乳、ホットケーキミックス、1、メロンエッセンスの順に加えて混ぜる。
3. パンの上半分を2にくぐらせ、その上にグラニュー糖をつけ、200℃のオーブンで10分ほど焼く。  
※グラニュー糖はパンがすっぽりと入る大きさの茶碗に入れるとつけやすい。  
※オーブントースターでもよいが上面が焦げやすいので、焦げそうになったらアルミ箔をのせて焼き上げる。



## 切干大根のごまネーズサラダ

材料（おとな4人分）

材料名	分量
切干大根	15g
きゅうり	1/3本
にんじん	3cm分
キャベツ	葉1~2枚
ハム	2枚
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
白すりごま	大さじ1

### 作り方

1. 切干大根は洗ってもどし、ゆでて冷やし、水気を切る。
2. キャベツ、にんじんはせん切り。きゅうりは縦1/2に切り、ななめうす切りにする。
3. ハムは焼いて、短冊に切り、さましておく。
4. 調味料をボウルに入れてよく混ぜておき、材料全部を入れて和える。

エネルギー	101	kcal
たんぱく質	2.2	g
脂肪	7.9	g
塩分	0.6	g

栄養がぎゅっとつまった切干大根を、手軽においしく食べられるメニューです。煮物だけでなく、サラダにしてかみごたえたっぷりのサラダを食べたいと思います。

## トマトとバナナのスムージー

材料（1杯分）

材料名	分量
トマト	中1/2個
バナナ	1本
牛乳	100cc
はちみつ	大さじ1

### 作り方

1. トマト、バナナを適当な大きさに切る。  
※冷えていない場合は水を入れてもOK
2. 材料をすべてにミキサーにかける。

エネルギー	230	kcal
たんぱく質	5.3	g
脂肪	4.0	g
塩分	0.1	g

バナナは消化がよく栄養価も高いので、暑さで食欲がでない時期にオススメです。トマトが苦手な方にも飲みやすいですよ。いろいろな果物や野菜を使ってオリジナルのスムージーを作ってみてください。