



親子で作ろう！アイデアレシピ

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。



松本市学校給食課・
松本市学校栄養士会
発行

中華風混ぜごはん

*栄養価はすべて1人分で表示してあります

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
米	2合
豚ひき肉	100g
油	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ2/3
酒	小さじ2
こしょう	少々
チンゲンサイ	150g (2株)

作り方

- 1.米は固めに炊く。
- 2.チンゲンサイは、一口大に切る。
- 3.フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒めて色が
変わったら、調味料を加える。
- 4.チンゲンサイを加えてさっと炒める。
- 5.炊き上がったごはんのお釜に4を汁ごと加えて
混ぜ合わせ、10分ほど蒸らす。

炒めた具を汁ごと混ぜるので、ごはんは固めに炊いておきます。
チンゲンサイを加えたら、炒めすぎないようにします。牛ひき肉や
ごま油を使ってもおいしいです。

エネルギー	327	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂肪	3.9	g
塩分	1.3	g



サクサクチキン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏もも肉	4枚 (1枚60g)
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
コーンフレーク (甘くないもの)	30g (1と1/2カップ)
パン粉	30g (1/2カップ)

作り方

- 1.鶏肉に塩、こしょうを軽くふっておく。
- 2.しょうゆ、酒、マヨネーズを混ぜ合わせ、そこに
鶏肉を入れて下味をつける。
- 3.くだいたコーンフレークとパン粉を混ぜて2に
まぶす。
- 4.200℃のオーブンで20分ほど焼く。

油で揚げずにオーブンで焼くため、とてもヘルシー！サクサクとした食
感が美味しい一品です。湿気ると歯ごたえが悪くなり、味も落ちるため、
注意しましょう。衣をアレンジして「せんべい」や「ピーナッツ」をくだ
いて使うと違った食感が生まれます。「柿ピー」を使った衣は、子どもは
もちろん、大人にも人気です♪

エネルギー	184	kcal
たんぱく質	15.3	g
脂肪	8.0	g
塩分	1.5	g

サーモンの包み揚げ

材料 (おとな4人分)

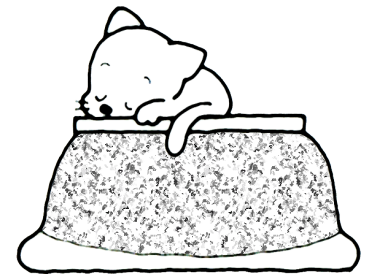
材料名	分量
春巻きの皮	4枚
サケ	4切れ
塩	ひとつまみ
じゃがいも	75g (1/2個)
塩	ひとつまみ
ピザ用チーズ	大さじ2
青じそ	4枚
揚げ油	適宜

作り方

- 1.サケに塩をふっておく。
- 2.じゃがいもは皮をむいて茹で、つぶして塩、
ピザ用チーズとあえる。
- 3.春巻きの皮に青じそをしき、2とサケを置いて
くるむ。
- 4.160~170℃の低温の油で5分程度、中に
しっかり火が通るまで揚げる。

魚料理というと、焼いたりフライにしたりすることが多いですね。
サーモンの包み揚げはひと手間かかりますが、夕食やお弁当の一品と
しておすすめです！また2でマッシュポテトを多めに作り、きゅう
り・たまねぎ・ハム・マヨネーズ等まぜてポテトサラダにするなど応
用できるメニューです。

エネルギー	173	kcal
たんぱく質	17.0	g
脂肪	5.0	g
塩分	0.8	g



かぼちゃの肉巻き おろしソース

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	250g (1/4個)
豚もも肉 (薄切り)	16枚
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1
酒	大さじ2
《ソース》	
大根	60g (厚さ2cm)
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
酢	大さじ1

作り方

- 1.かぼちゃを5cmのスティック状に切り、なるべく重な
らないよう耐熱容器に並べる。
- 2.1にラップをして600wの電子レンジで3分加熱し、水
気を切って冷ましておく。
- 3.しょうゆ、みりん、酒、酢を合わせて火にかけ、すりお
ろした大根を入れてひと煮立ちさせソースを作る。
- 4.豚肉を広げ、塩、こしょうをふる。2のかぼちゃを乗せ
て、豚肉で巻いていく。
- 5.フライパンに油を熱し、4を巻き終わりを下にして並べ、
はしがくっつくように焼く。
- 6.転がしながら表面に焼き色をつけ、酒をふり、フライ
パンに蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 7.お皿に盛り付け、3のソースをかける。

あっさりとした大根おろしのソースで、かぼちゃの甘みを感じるこ
とができるメニューです。豚肉でかぼちゃを巻くところは、ぜひお子
さんと一緒に作ってみてください。

エネルギー	215	kcal
たんぱく質	19.7	g
脂肪	3.1	g
塩分	1.4	g

大根のべっこう煮

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
豚もも肉(2cm角)	160g
にんじん	40g (中1/4本)
こんにゃく	40g
大根	160g(厚さ5~6cm)
インゲン	12g (2本)
油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ4弱
みりん	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1弱
水	適量

エネルギー	107	kcal
たんぱく質	9.0	g
脂肪	4.6	g
塩分	0.8	g

冬は大根がおいしい季節ですね。大根と豚肉がとっても良くあう一品です。メニューの名前のように、べっこう色になるよう大根を煮てみてください。味がよく染みて、ごはんとの相性も抜群です。



作り方

- 1.にんじんは1cm厚さ位のいちよう切り、大根は1.5cm厚さ位のいちよう切り、インゲンは2cm位に切る。こんにゃくは色紙切りにして、下ゆでする。
- 2.大根は下ゆでをし、湯をきっておく。
- 3.インゲンをゆでて、湯をきっておく。
- 4.鍋に油を熱し、豚肉を炒め、酒をふる。
- 5.4にこんにゃくを入れ、さらに炒める。
- 6.にんじん、大根を入れ、さっと炒めたら水をひたひたまで入れて煮る。
- 7.砂糖、みりんを入れ、少し煮てからしょうゆを入れる。
- 8.大根にしっかり味が染みるように煮てから、インゲンを加える。

れんこんとハムのサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
れんこん	80g (1/2節)
ロースハム	40g (2~3枚)
きゅうり	40g (1/2本)
にんじん	20g (5cm)
キャベツ	60g (1~2枚)
みそ	小さじ2強
うすくちしょうゆ	少々
砂糖	大さじ1強
みりん	小さじ1/3
酢	小さじ1強
マヨネーズ	大さじ2強
白すりごま	5g (小さじ1強)



れんこんの食べ方と言えば煮物を思い浮かべる人が多いと思いますが、サラダにしてもおいしいです。シャキシャキのれんこんの食感を楽しみながら、旬の味をいただきましょう！

作り方

- 1.れんこんは薄めのいちよう切りにして、しばらく酢水につけ、水ですすいでおく。
- 2.1を歯ごたえが残るようにゆで、水で冷やし、水気を切っておく。
- 3.きゅうりは斜め半月切り、にんじんはせん切り、キャベツはざく切りにし、それぞれさっとゆで、水で冷やし、水気をきっておく。
- 4.ロースハムは短冊切りにする。
- 5.★の調味料を鍋に入れて火にかけ、煮溶けたら冷ましておく。
- 6.2、3、4、5、マヨネーズ、白すりごまをあえる。

エネルギー	110	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂肪	7.2	g
塩分	0.8	g



豚肉とかぶのクリームスープ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
豚肩ロース肉	200g
酒	大さじ1
こしょう	少々
かぶ	160g (8個)
たまねぎ	100g (1/2個)
油	小さじ1
クリームコーン缶	約380g
水	1カップ
塩	小さじ1

エネルギー	270	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂肪	11.0	g
塩分	0.5	g

たまねぎとクリームコーンの甘味があるので、調味料は少なく簡単に出来上がります。かぶは煮すぎると煮くずれするので長く煮ないようにしましょう。食べるときにお好みで、こしょうをかければぴりりとして大人向けになりますよ。

作り方

- 1.豚肉は食べやすい大きさに切り、酒とこしょうをふって混ぜておく。
- 2.かぶは皮をむき1cm位の厚さのいちよう切りにする。葉は2~3cm位の長さの長さに切る。たまねぎは1cm位のくし形に切る。
- 3.鍋に油を熱し、たまねぎをよく炒める。1も入れてさらによく炒める。
- 4.クリームコーン缶と水、塩を入れて煮る。
- 5.かぶと葉を入れて弱火で5分位煮る。

黒糖蒸しパン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
薄力粉	100g (1/2カップ)
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	1個
黒砂糖(粉)	大さじ5
牛乳	70ml
水	少量
サラダ油	小さじ2
レーズン	15g
紙カップ	4個

黒砂糖はカルシウムや鉄分が多く、濃厚な甘さで独特の風味があります。昔ながらの「黒糖蒸しパン」、黒糖のコクとやさしい甘さが気持ちをホッとさせてくれます。

作り方

- 1.卵を割り、泡だて器でよくかき混ぜる。そこへ黒砂糖をふるいにかけてながら少しずつ入れてよくかき混ぜる。
- 2.1に牛乳を加えてかき混ぜ、ふるいにかけて薄力粉、ベーキングパウダーを少しずつ入れて、ダマにならないように気をつけながらかき混ぜる。
- 3.水を少量加えてなめらかになるまで混ぜ、最後にレーズン、サラダ油を加えて混ぜる。
- 4.紙カップに3を流し入れる。
- 5.蒸気の上った蒸し器に4を入れ、強火で約10分蒸す。

エネルギー	182	kcal
たんぱく質	3.6	g
脂肪	3.5	g
塩分	0.2	g