

# 親子で楽しく作れるおすすめレシピ♪

平成29年度 秋号

わからないことがありましたら、学校又は担当給食センターの  
栄養士まで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

\*栄養価はすべて1人分で表示してあります。

## メロトースト

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
食パン(4枚切)	4枚
マーガリン	50g
上白糖	大さじ2
卵	1/2個
薄力粉	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	少々
グラニュー糖	大さじ1

### 作り方

1. オーブンを180℃に予熱しておく。
2. Aの材料を混ぜ合わせる。
3. 食パンに2を塗り、グラニュー糖をふりかけて、オーブンで10分位焼いてできあがり。



エネルギー	456	kcal
たんぱく質	12.0	g
脂質	14.1	g
食塩相当量	1.6	g

とっても簡単で美味しいので、作ってみてくださいね。  
給食でも人気です。楊枝で線を入れるとメロンパンのようになりますよ。

## ジャガたらちー

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
じゃがいも	360g(中2個半)
明太子	1/4腹
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	小さじ2
溶けるチーズ	60g
パセリ	少々

### 作り方

1. ジャがいもは皮をむき、拍子切りまたはサイコロ切りにし、ゆでる。
2. パセリはみじん切りにする。
3. 1と2と薄皮を取り除いた明太子、Aを入れ混ぜ合わせる。
4. 耐熱の容器(アルミカップ等でもよい)に3を均等に入れる。
5. 200℃のオーブンで10分位焼いてできあがり。

エネルギー	162	kcal
たんぱく質	6.1	g
脂質	7.9	g
食塩相当量	1.0	g

美味しく作るためには、明太子の薄皮をとって他の材料とよく混ぜるようにすること。  
また、辛いのが苦手な人は明太子でなくたらこを使って作るとういすよ。

## つみれ汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
イワシすりみ	80g
アジすりみ	80g
おろししょうが	小さじ1
みそ	小さじ1/2
酒	小さじ1/4
片栗粉	ひとつまみ
にんじん	20g(2~3cm)
大根	40g(3cm)
乾燥わかめ	4g
ねぎ	30g(1/4本)
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ

### 作り方

1. ねぎは小口切り、にんじん、大根はいちょう切りにする。
2. Aの材料を混ぜ合わせてしっかりと練る。
3. 鍋に4人分のお湯を沸かして(600~700cc位)にんじん、大根を入れ、酒、みりんも入れて煮る。
4. 野菜に火が通ったら、プツプツと沸騰するくらいの火加減にして、2をスプーンでひと口大にすくい、お湯の中に入れる。
5. つみれが浮き上がってきたら火が通ったので、わかめを入れてしょうゆと塩で味を調節し、最後にねぎを入れてできあがり。  
※味をみて、最後に塩で調節してください。

魚のすりみはお好きなもので良いですが、2種類以上合わせたほうがおいしいです。  
魚から味がでるので、だしをとる必要がありません。お子さんと一緒につみれを汁の中に入れてみると楽しいです。いろいろな大きさや形になっても、汁で煮るので大丈夫。会話も弾みます。



エネルギー	82	kcal
たんぱく質	9.1	g
脂質	3.5	g
食塩相当量	1.1	g

## れんこんつくね

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
れんこん	60g(中1/2節)
たまねぎ	60g(1/4個)
おろししょうが	小さじ1
鶏ひき肉	240g
粉豆腐	16g
卵	40g(1個)
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
水	40cc
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

### 作り方

1. れんこんは皮をむいて粗みじん切り、たまねぎはみじん切りにする。
2. 1とAの材料をよく混ぜる。
3. 小判型に形をととのえ、200℃に予熱したオーブンで15分位焼く。
4. たれを作る。Bの材料を鍋に入れて火にかけ、加熱する。最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
5. つくねが焼きあがったら、たれをかけてできあがり。



エネルギー	147	kcal
たんぱく質	14.6	g
脂質	6.2	g
食塩相当量	1.0	g

れんこんの歯ごたえが楽しくておいしいメニューです。4人分にするとなれの量が少ないので、つくねも合わせて倍量で作ると、作りやすいと思います。混ぜたり、形を作ったりという工程が、お子さんと一緒に楽しめそうですね。

## 油揚げのピザ焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
油揚げ	100g(1枚)
ベーコン	20g(1枚)
ピーマン	20g(1個)
ミニトマト	40g(4個)
ケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	20g

エネルギー	149	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	11.5	g
食塩相当量	0.4	g

### 作り方

1. 油揚げにお湯をかけて油ぬきをする。
2. ベーコンを短冊に切る。
3. ピーマンを1mm幅程の輪切りにする。
4. ミニトマトを1/4に切る。
5. 油揚げにケチャップを塗る。
6. 5に切ったベーコン、ピーマン、ミニトマトをのせて160℃のオーブンで10分位焼く。オープントースターで焼いてもよい。
7. 6にチーズをのせてチーズが溶けるまで焼いてできあがり。

油揚げを使用した手軽なピザです。  
のせる具材をアレンジしてもおいしく食べられます。

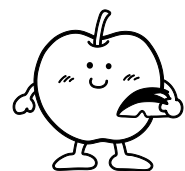


## おからりんごケーキ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
卵	1個
砂糖	大さじ1
牛乳	小さじ4
脱脂粉乳	小さじ4
りんご	1/2個(中)
おから	80g
パウンドケーキ用粉糖	小さじ1/2 少々

エネルギー	93	kcal
たんぱく質	4.1	g
脂質	2.4	g
食塩相当量	0	g



### 作り方

1. 型にクッキングシートを敷いておく。オーブンを180℃に予熱しておく。
2. りんごを1~2mm厚のいちよう切りにする。
3. ボウルに卵を割り入れ泡立て器でよく泡立てる。砂糖、牛乳、脱脂粉乳の順に加えよく混ぜる。
4. 3に2のりんごを加えヘラで混ぜる。おから、ベーキングパウダーを加えヘラでよく混ぜる。
5. 型に流し込みヘラを使って生地を平らにする。180℃のオーブンで40分位焼く。
6. 粗熱が取れたら型から出し、仕上げに粉糖をふりカットしてできあがり。  
※2倍量でパウンドケーキ型約1ケ分です。

うす切りりんごが層になって切り口がきれいなケーキです。  
ドライフルーツやナッツを入れてもおいしいです。  
お使いのオーブンによって焼き時間が変わりますので加減して下さい。  
竹串などを刺して生地が付いてこなければ焼き上がりです。

## さつまいものヨーグルトサラダ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
さつまいも	300g(1本)
レーズン	10g(大さじ1)
刻みアーモンド	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ2
砂糖	小さじ1

エネルギー	145	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	3.4	g
塩分	0.1	g

### 作り方

1. さつまいもは洗い、1cmのいちよう切りにする。
2. 1を5分ほど水にさらし、軽く水けをきってラップに包み、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(600Wで6分程度)
3. レーズンを水につけてやわらかくしておく。
4. Aの材料を混ぜ合わせる。
5. さつまいも、レーズン、刻みアーモンドをAと和えてできあがり。

さつまいもとレーズンの甘さと、さわやかなヨーグルトの酸味がよくあいます。  
デザート感覚でも食べられるサラダです。  
砂糖の量は、さつまいもの甘さをみて調節してください。

## 牛乳くずもち

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
牛乳	400cc(2カップ)
片栗粉	60g(大さじ6)
きなこ	30g(大さじ4)
砂糖	20g(大さじ2)
塩	ひとつまみ
(黒蜜)	お好みで)

エネルギー	161	kcal
たんぱく質	5.9	g
脂質	5.5	g
塩分	0.1	g

### 作り方

1. 鍋に牛乳と片栗粉を入れ、泡立て器を使ってよく混ぜる。
2. 鍋を火にかけ、木べらで鍋底をこするようにして混ぜ続ける。火が通り始めると、急に木べらが重くなるので、焦げないように注意して混ぜる。
3. 粘りが出て、かたまりになってきたら火から下ろしてバットにあげ、冷ます。
4. きなこ、砂糖、塩をあわせておく。
5. 3が冷めたらバットからスプーンですくい取り、器に盛る。
6. 4と、お好みで黒蜜をかければできあがり。

カルシウムは給食だけでは足りません。  
このレシピでは、おやつとしておいしく、カルシウムが豊富な牛乳が食べられます。  
また包丁も使いませんので、ぜひお子さんと一緒にチャレンジしてみてください。

