

包丁や火を使わず 簡単に作れるレシピ

令和3年 夏号

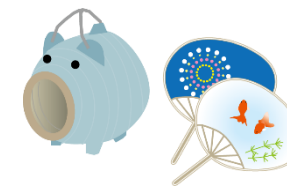
お子さんでも作れる簡単レシピです。学校給食のレシピではないものもあります。右のマークを参考にしてみてください。

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

ハニーレモントースト



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
食パン(4枚切)	4枚
バター	40g
砂糖	大さじ1と1/2
はちみつ	大さじ1
レモン果汁	小さじ2

栄養価(一人分)

エネルギー	347	kcal
たんぱく質	8.7	g
脂質	12.2	g
食塩相当量	1.4	g

作り方

- 1.バターは室温にもどし、やわらかくしておく。
- 2.1に砂糖、はちみつ、レモン果汁を加えてよく混ぜ、食パンにぬる。
- 3.トースターでこんがり焼けば出来上がり。

包丁も火も使わずにできるので、小さなお子さんでも簡単に作れます。レモンの風味が爽やかで、おやつにもおすすめです。

冷やし豆乳うどん



電子レンジ調理

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
冷凍うどん	4袋
豆乳	3カップ
めんつゆ (2倍濃縮)	1/3カップ
白すりごま	大さじ4
豚ひき肉	200g
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
★ごま油	大さじ1
★みそ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ1
★豆板醤	小さじ1
レタス	3枚
ミニトマト	8個

作り方

- 1.レタスは洗って一口大にちぎる。ミニトマトはへたをとって洗っておく。
- 2.豚ひき肉を耐熱皿に入れ、おろししょうが、おろしにんにく、★の調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- 3.2にふんわりとラップをして500wの電子レンジで約2分加熱する。混ぜてからさらに1分加熱し、再び混ぜる。肉に火が通るまで繰り返す。5分ほどで火が通るので、ラップをとって冷ましておく。
- 4.ポウルか鍋に豆乳、めんつゆ、白すりごまを入れ、よく混ぜ合わせておく。
- 5.冷凍うどんは袋に切り込みを入れ、皿にのせ500wの電子レンジで3分ほど加熱する。やけどに気をつけ、氷水に入れ冷やし、水気を切る。
- 6.丼にうどんを入れ、4をかけ、3、レタス、ミニトマトをトッピングする。

栄養価(一人分)

エネルギー	504	kcal
たんぱく質	21.9	g
脂質	18.3	g
食塩相当量	2.4	g



辛いものが食べられる人はラー油をかけるとよりおいしく食べられます。めんつゆを使って簡単に作れます。上にトッピングする野菜や具材はお好みで変えてみてください。
(例：ツナ缶やかにかま、油揚げなど)

キャベツと納豆のこんこん焼き



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
油揚げ	2枚
キャベツ	100g
ひきわり納豆	2パック
付属のタレ	全量
付属のからし	好みで
めんつゆ	適量

栄養価(一人分)

エネルギー	86	kcal
たんぱく質	6.2	g
脂質	5.5	g
食塩相当量	0.3	g

作り方

- 1.油揚げは半分に切って切り口を広げ、袋状にする。
- 2.キャベツは千切りに切る。(千切りキャベツを買って使ってもいいですね。)
- 3.2とひきわり納豆、付属の納豆のタレ、好みでからしを入れ、よく混ぜる。味をみて足りないようだったら、めんつゆを加える。
- 4.1に3をスプーンで詰める。
※袋が破けないように注意して詰める。
- 5.つまようじで口元をとめる。
- 6.トースターに入れ、焼き色がつくまで焼く。

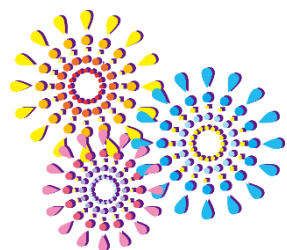
油揚げ、納豆と大豆製品が豊富にとれます。油揚げに詰める時は、多少ネバネバして大変ですが、熱々に焼きあがったこんこん焼きは絶品です。しょうゆを少しつけて食べてみてください。粒の納豆よりもひきわり納豆の方が口当たりはやわらかく仕上がります。



♪過去のレシピリーフレットを松本市のHPでも公開しています♪
松本市のHPトップページで「レシピリーフレット」と検索するか、こちらのQRコードへアクセスして下さい。



レタスの豚肉巻き



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
レタス	4枚
豚肉(薄切り)	200g
★しょうゆ	小さじ2
★酢	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1/2
★白すりごま	小さじ1

作り方

- レタスを洗い、水気をよく切る。
- レタスを少し細長くちぎる。
- 豚肉で、レタスを強めに巻く。
- 器に入れて、ふんわりラップをかけて、500wの電子レンジで6~7分加熱する。様子を見ながら豚肉に火が通るまで加熱する。
- ★の調味料を全部合わせて、4にかける。

レタスの代わりに水菜や、かいわれ大根、えのきたけなどをキッチンばさみで切ったり、もやしを使ったりしてもいいですね。

レシピのタレの代わりにドレッシングや焼き肉のタレなどをかければ、簡単に色々な味が楽しめますよ。

栄養価(一人分)

エネルギー	132	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	8.2	g
食塩相当量	0.5	g

キャベツと卵のレンジ蒸し



電子レンジ調理

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	200g
卵	2個
ロースハム	4枚
ピザ用チーズ	20g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	ひとつまみ

作り方

- キャベツは洗ってから手で一口大にちぎり、水気を切る。
- ボウルに卵を割り、キッチンばさみで切ったハム、ピザ用チーズ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
- 耐熱用の大きめの容器に1をのせ、その上から2をかける。
- 4.3の上にラップをかけ、600wの電子レンジで2~3分ほど加熱し、一度取り出し、ざっくりと混ぜ、再び2~3分ほど加熱する。
- 上からしょうゆを回しかけ、かつお節をのせる。

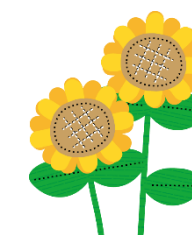
1品で主菜・副菜がそろってお手軽レシピです。包丁も火も使わないので、お子さんと一緒に作ってみてください。

ホールコーンを足したり、上に黒こしょうをふったり、旬の食材などを使ってご家庭の味にアレンジできます。ご飯にもパンにも合うので、朝ご飯の定番メニューにいかがでしょうか。

栄養価(一人分)

エネルギー	109	kcal
たんぱく質	8.7	g
脂質	7.4	g
食塩相当量	0.7	g

お手軽とうふサラダ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
レタス	5枚
豆腐	1/2丁
焼きのり	全型の半分
ミニトマト	8個
★白すりごま	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★ごま油	小さじ2

作り方

- 豆腐は一口大にちぎって、ザルに入れて水気を切る。
- レタスとミニトマトは洗って、ザルに入れて水気を切る。
- レタスをちぎって、器に盛りつける。
- 3のうえに豆腐をのせる。
- ★の材料を混ぜ合わせてサラダにかける。
- 焼きのりをちぎってふりかける。
- 仕上げにミニトマトを飾る。

お子さんでも作りやすい、包丁も火も使わないサラダです。プラスワンとしてきゅうりを麺棒などでたたいて、食べやすい大きさに折って軽く塩でもんで添えてもよいです。

夏野菜は体の熱をとってくれる働きもあるので、暑い夏にぴったりです。

栄養価(一人分)

エネルギー	80	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	4.9	g
食塩相当量	0.8	g

オレンジカップケーキ



オーブン調理

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
卵	1と1/2個
砂糖	45g
小麦粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
オレンジジュース	80g
無塩バター	35g

作り方

- 溶いた卵と砂糖を混ぜる。
- 1に小麦粉とベーキングパウダーを合わせたものをふるい入れ、オレンジジュースを加えて混ぜる。
- 2に溶かした無塩バターを入れざっくり混ぜる。
- マフィンカップに入れ、180℃に温めたオーブンで15分焼く。

小麦粉を入れたとき、切るようにさっくりと混ぜてください。

100%のオレンジジュースを使うと風味がよくなります。夏休み中のおやつにぴったりです。

栄養価(一人分)

エネルギー	233	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	7.8	g
食塩相当量	0.3	g

