

# 親子で楽しく作れる♪おすすめレシピ♪



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

## 枝豆ひじきご飯

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
精白米	260g
押し麦	40g
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
枝豆	80g
ゆで塩	少々
油揚げ	20g
芽ひじき(乾)	6g
にんじん	40g
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

### 作り方

1. 米と麦を洗い、Aを入れて2合の目盛で炊く。
2. 芽ひじきはもどしておく。
3. にんじんと油抜きした油揚げをせん切りにして、2とBと一緒に煮含める。
4. 枝豆を塩ゆでする。
5. 炊き上がったご飯に3と4を混ぜこむ。

\*栄養価はすべて1人分で表示してあります。

エネルギー	348	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂質	3.6	g
食塩相当量	1.5	g

枝豆は、さやに入ったものを塩ゆでし、子どもと一緒にむいてみるのもいいですね！



## チーズティップサンド

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ロールパン	8個
カッターチーズ	80g
ツナフレーク	80g(小1缶)
たまねぎ	80g(1/2個)
パセリ	2g
マヨネーズ	大さじ2と1/2
白こしょう	少々

### 作り方

1. たまねぎとパセリはみじん切りにし、たまねぎは600Wのレンジで1分30秒加熱して冷ましておく。
2. 1とカッターチーズ、ツナフレーク、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
3. ロールパンに縦半分に切りこみを入れ、2をはさむ。

エネルギー	287	kcal
たんぱく質	12	g
脂質	12	g
食塩相当量	1.2	g

給食で人気の一品です。給食ではコッペパンを使いますが、家庭では好みのパンにはさんでみてください。材料を混ぜたりパンにはさんだり、親子で簡単に楽しく作れます。



## ひまわり蒸し

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏ひき肉	100g
豚ひき肉	100g
たまねぎ	45g(1/4個)
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
白こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
ホールコーン	50g
ケチャップ	25g

紙カップ マフィン型

エネルギー	138	kcal
たんぱく質	9.5	g
脂質	7.5	g
食塩相当量	0.7	g

### 作り方

1. たまねぎはみじん切りにする。
2. 1と鶏ひき肉、豚ひき肉、Aの調味料を一緒に合わせてよく混ぜる。
3. 2を4等分にし、丸めて形成する。
4. 真ん中をくぼませ、マフィン型のカップにのせる。
5. 丸めたたねの周りにホールコーンをちらす。
6. 蒸し器で20分間蒸す。
7. くぼませたたねの真ん中にケチャップをのせる。



夏の花、ひまわりをイメージして作りました。コーンはひまわりの花びらになります。ぜひ子どもと想像を膨らませてオリジナルのひまわりを作ってみてください。子どもの好きなケチャップ味は食欲をそそりますよ。



## じゃがいもとたらこのチーズ焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
じゃがいも	240g(小2個)
たらこ	30g(1/2本)
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	40g

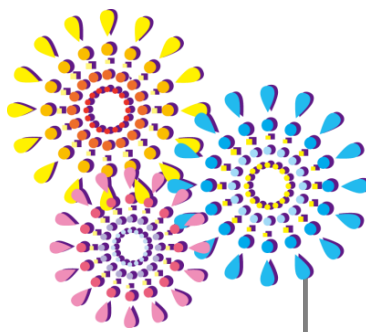
### 作り方

1. じゃがいもはゆでてつぶす。
2. たらこは薄皮をとり、ほぐす。
3. 1の粗熱をとり、2とマヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。(ポテトサラダを作る要領で)
4. 3を耐熱容器に入れ、チーズをかける。
5. オーブントースターで、チーズに焦げ目がつくまで焼く。

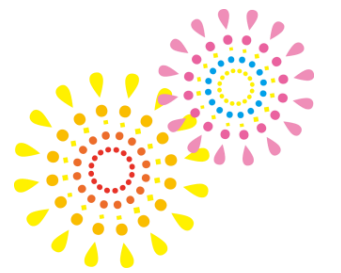
エネルギー	140	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	8.5	g
食塩相当量	0.4	g

旬のじゃがいもを使ったレシピです。じゃがいもをつぶしたり、混ぜたりするのを子どもと一緒にやるといいですね。たらこのかわりに明太子を使ってもおいしいですよ。

## おくらととろろのすまし汁



## 豆腐白玉入りフルーツポンチ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
オクラ	60g (6本)
えのき茸	80g (1/2 株)
たまねぎ	40g (1/4 個)
にんじん	40g
とろろ昆布	6g
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2
かつおだし汁	4カップ

### 作り方

1. オクラはガクの部分を削り取る。塩小さじ1/2 (分量外) をふり、板ずりをする。さっと水洗いし、5mm 幅に切る。
2. えのき茸は石づきを切り落とし、3cm 幅に切る。たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
3. 鍋にかつおだし汁を入れて沸かす。えのき茸、たまねぎ、にんじんを加えてひと煮立ちさせ最後にオクラを入れてさっと煮る。
4. 調味料を加えて味を調える。
5. お椀にひとつまみのとろろ昆布 (約1.5グラム) を入れる。
6. 5に4の汁を盛り付ける。

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
絹ごし豆腐	80g
白玉粉	80g
パイナップル缶	80g
みかん缶	80g
スイカ	80g

### 作り方

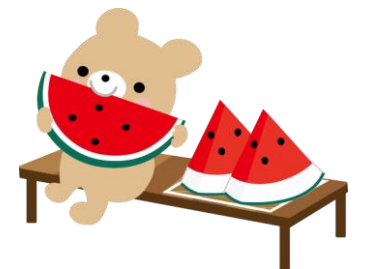
1. パイナップル缶とスイカは食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに絹ごし豆腐と白玉粉を入れ、混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
3. 鍋に湯をわかし、2をゆでてから冷水にとり冷ます。
4. 1とみかん缶とシロップと3をまぜ合わせる。

エネルギー	125	kcal
たんぱく質	2.9	g
脂質	1.0	g
食塩相当量	0	g

キウイやメロンなど、季節の果物で作っても美味しいです。白玉団子は、水を使わずに豆腐の水分だけで練り上げます。食べてみると、柔らかさとなめらかな食感にびっくりしますよ！

エネルギー	29	kcal
たんぱく質	2.0	g
脂質	0.1	g
食塩相当量	1.2	g

普段食べ慣れないとろろ昆布をすまし汁で食べてみませんか？オクラやとろろ昆布で少しネバネバしていて、つるっと食べやすい汁物です。具たくさんで野菜もたっぷり摂れますよ♪



## トマトゼリー

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
トマトジュース	180g
オレンジジュース	180g
粉寒天	4g (小袋1)
砂糖	大さじ3

### 作り方

1. 鍋にトマトジュースとオレンジジュースを入れ、火にかけて混ぜながら粉寒天を入れる。
2. 沸騰してから1~2分ほど煮る。火を止め、型に流し入れる。
3. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、固める。

エネルギー	54	kcal
たんぱく質	0.6	g
脂質	0.0	g
食塩相当量	0.3	g

トマトジュースを使って簡単に作れる、夏にぴったりのゼリーです。オレンジジュースを加えることにより、トマトが苦手な子どもでも食べやすいようアレンジしました。ゼラチンではなく粉寒天で作ると、夏でも溶けずにおいしくいただけます！

## モロッコインゲンのゴマあえ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
モロッコインゲン	120g
もやし	120g
かにかま	4本
黒すりごま	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

### 作り方

1. モロッコインゲンは、食べやすい大きさに切る。
2. 1ともやしをゆでて冷ます。
3. かにかまは、半分の長さに切り、さいてほぐす。
4. 2と3をAであえる。

エネルギー	40	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	1.2	g
食塩相当量	0.4	g

モロッコインゲンを切ったり、かにかまをほぐしてあえたり、子どもが、自分でできた！と自信をつけられるレシピです。

