



親子で楽しく作れるおすすめレシピ

平成29年度 冬号

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。

チキンのコーンフレーク焼き

材料 (おとな4人分)

| 材料名 | 分量 |
|---------|------------|
| 鶏もも肉 | 4枚 (1枚60g) |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| コーンフレーク | 大さじ1 |
| パン粉 | 小さじ2 |

作り方

1. 鶏もも肉にマヨネーズ、塩、こしょうで下味をつける。
2. コーンフレークを細かく砕き、パン粉と合わせておく。
3. 1に2をまぶす。
4. 180℃のオーブンで20分焼く。
(フライパンで蒸し焼きにしても良い。)

コーンフレークは砂糖が入っていないものを使用してください。レシピでは鶏もも肉で紹介していますが、鶏ささみでも美味しく作ることが出来ますよ。お好みのお肉で作ってください。

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 160 | kcal |
| たんぱく質 | 10.2 | g |
| 脂質 | 9.3 | g |
| 食塩相当量 | 0.4 | g |

のり酢あえ

材料 (おとな4人分)

| 材料名 | 分量 |
|------|------------|
| 白菜 | 100g (大1枚) |
| 小松菜 | 40g (1株) |
| にんじん | 20g (2cm) |
| のり | 2g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| A 酢 | 小さじ1/2 |
| 塩 | ひとつまみ |

作り方

1. 白菜、小松菜はざく切りにする。
にんじんは皮をむいて千切りにする。
2. 1の野菜をさっとゆでて、水にさらして冷まし、水分を切っておく。
3. ボウルで、2の野菜とAの調味料をよく混ぜる。
全体に調味料がなじんだら、のりを細かくちぎりながら入れ、さらに混ぜ合わせる。

シンプルなお味ですが、のりの風味で野菜がおいしく食べられるメニューです。
白菜をキャベツやもやしにかえてもおいしいです。
和えた後によく冷やすと味がなじみます。

野菜のかす汁

材料 (おとな4人分)

| 材料名 | 分量 |
|-----------|----------------|
| 大根 | 100g (4cm) |
| にんじん | 40g (4cm) |
| じゃがいも | 80g (1/2個) |
| 鮭 | 90g (1切) |
| 酒 | 小さじ1 |
| 油揚げ | 20g (1枚) |
| 豆腐 | 100g (1/3丁) |
| 長ねぎ | 50g (1/2本) |
| 白みそ | 大さじ1強 |
| 赤みそ | 大さじ1強 |
| 酒粕 | 大さじ1弱 |
| だし汁 (かつお) | 4カップ |

作り方

1. 大根、にんじん、じゃがいもはいちょう、豆腐はさいの目、長ねぎは小口にそれぞれ切る。
2. 鮭は一口大に切り、酒をふっておく。油揚げは短冊に切り、お湯をかけて油抜きしておく。
3. だし汁に大根、にんじん、じゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮る。野菜がやわらかくなったら、鮭、油揚げ、豆腐を加えてさらに煮る。
4. みそ、酒粕をお湯で溶いて加え、味を調える。
最後に長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

酒粕が入っているので、体の中からほかほか温まります。
ご家庭で酒粕を使った料理を食べる機会は減ってきていますが、ぜひこの機会に家族みんなで味わってみてください。



| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 127 | kcal |
| たんぱく質 | 10.4 | g |
| 脂質 | 4.3 | g |
| 食塩相当量 | 1.6 | g |

すいとん

材料 (おとな4人分)

| 材料名 | 分量 |
|-----------|-------------|
| 小麦粉 | 90g |
| 白玉粉 | 30g |
| 豚ももこま肉 | 80g |
| たまねぎ | 100g (1/2個) |
| にんじん | 60g (6cm) |
| 油揚げ | 40g |
| 長ねぎ | 40g (1/3本) |
| 乾燥わかめ | ひとつまみ |
| A しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |
| だし汁 (かつお) | 4カップ |

作り方

1. 小麦粉と白玉粉を合わせ、水を加えて練る。(耳たぶくらいのかたさ) 練ったらひとまとめにして、ラップをかけて30分くらいねかせる。
2. たまねぎは薄切り、にんじんは短冊、長ねぎは小口切りにする。油揚げは短冊に切り、お湯をかけて油抜きしておく。
3. 鍋にだし汁を入れ、豚肉、たまねぎ、にんじんを煮る。
4. 汁が煮立ったところに、1を一口大くらいにちぎって入れる。
5. すいとんが浮いてきたら、油揚げとAの調味料を入れ、最後に乾燥わかめ、長ねぎを入れて仕上げる。
☆お好みで七味唐辛子をふってもおいしいです。

| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 230 | kcal |
| たんぱく質 | 8.7 | g |
| 脂質 | 7.7 | g |
| 食塩相当量 | 1.5 | g |

昔から親しまれてきた料理、すいとん。寒い時期に体が温まりますね。白玉粉が入っているので、つるつるとしています。
すいとんは薄めに成形すると、火の通りも早く食べやすいですよ。



豚肉ごぼうごはん

材料 (おとな4人分)

| 材料名 | 分量 |
|------|------------|
| ごはん | 2合分 |
| 油 | 小さじ1 |
| 豚ひき肉 | 80g |
| ごぼう | 50g (1/3本) |
| しょうゆ | 大さじ1強 |
| 砂糖 | 小さじ1弱 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| ピーマン | 1/2個 |

A

作り方

1. ごぼうは皮をむいていちょう切りにし、水に5分くらいつけてあくをぬく。ピーマンは半分に切り種をとって、みじん切りにする。
2. フライパンに油をひき、豚ひき肉とごぼうを炒める。全体に油がまわったら、水をひたひたに加えてふたをし、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
3. Aの調味料とピーマンを加え、水分をとばしながら炒め煮する。
4. 3を、炊きあがったごはんに混ぜる。

ごぼうもピーマンも、豚ひき肉のうまみでもりもり食べられます。野菜の皮むき、種とり、ごはんに具を混ぜるところはお子さんでも楽しくできますよ。



| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 353 | kcal |
| たんぱく質 | 9.1 | g |
| 脂質 | 4.4 | g |
| 食塩相当量 | 1.3 | g |

豆腐のグラタン

材料 (おとな4人分)

| 材料名 | 分量 |
|--------|----------------|
| 豆腐 | 300g (1丁) |
| 生クリーム | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| たまねぎ | 80g (小1/2個) |
| にんじん | 40g (4cm) |
| しめじ | 80g |
| ピーマン | 20g (1個) |
| にんにく | 1かけ |
| 油 | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |
| 黒こしょう | 少々 |
| ピザ用チーズ | 40g |

A

作り方

1. 豆腐はザルにあげて水気を切っておく。
2. たまねぎは縦半分にしてから薄切りにする。
3. にんじんは薄めのいちょう切り、しめじは石づきを切り落として小房にほぐす、にんにくはみじん切りにする。
4. ピーマンはせん切りにして、さっとゆでておく。
5. 鍋に油をひきにんにくを炒め、さらにたまねぎ、にんじん、しめじを加えて炒め、Aの調味料で味付けをする。
6. 5のあら熱をとり、生クリームと割りほぐした卵を加えて混ぜる。
7. 1の豆腐を一口大に切り、グラタン皿に並べ、その上から6を流し入れ、4のピーマンとチーズをのせ、180℃のオーブンで15分焼く。

ホワイトソースを作らずにできるグラタンです。豆腐を主菜としているので、成長期に摂りたいカルシウムや鉄分が豊富です。野菜にあらかじめしっかり味を付けておくことで、おいしくいただくことができます。豆腐はさっとゆでると水気がきれやすくなります。ゆでた豆腐を手であらかほぐして使っても良いです。

| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 128 | kcal |
| たんぱく質 | 8.8 | g |
| 脂質 | 8.6 | g |
| 食塩相当量 | 0.7 | g |

りんごサラダ



材料 (おとな4人分)

| 材料名 | 分量 |
|------|-------------|
| りんご | 80g (中1/4個) |
| 白菜 | 80g (中1枚) |
| キャベツ | 80g (2枚) |
| 油 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 酢 | 小さじ1 |

A

作り方

1. りんごは皮ごといちょう切りにし、塩水(分量外)につけておく。
2. 白菜、キャベツは短冊切りにし、さっとゆでて、水にさらして冷まし、水分をきっておく。
3. Aの調味料を混ぜてドレッシングをつくる。
4. 123をすべて混ぜ合わせる。



| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 28 | kcal |
| たんぱく質 | 0.5 | g |
| 脂質 | 1.0 | g |
| 食塩相当量 | 0.2 | g |



シナノスイートやふじなど、その時期にあるお好みのりんごを使ってください。

皮ごと使うことで彩りも鮮やかになります。りんごの甘味にドレッシングの酸味がぴったりの、どこかつかしい味のサラダです。

かぼちゃプリン

材料 (おとな4人分)

| 材料名 | 分量 |
|--------|-----------------|
| 牛乳 | 160g |
| 生クリーム | 50g |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 粉寒天 | 4g |
| かぼちゃ | 160g (1/12個) |
| ゼリーカップ | 4個 |

作り方

1. かぼちゃの種、わた、皮を取り、ゆでる。つぶして裏ごしする。
2. 鍋に牛乳を入れ、そこに砂糖と粉寒天を混ぜ合わせたものを少しずつ入れて煮とかす。
3. 沸騰したら火を弱め、1を入れる。
4. よく混ぜたら火を止めて生クリームを入れる。
5. カップに分け冷蔵庫で冷やし固める。



かぼちゃはレンジで加熱して柔らかくしても良いです。

裏ごしをしなくても作れますが、裏ごしをした方がよくなめらかな食感になります。砂糖の量はかぼちゃの味をみて調節してください。

| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 133 | kcal |
| たんぱく質 | 2.2 | g |
| 脂質 | 7.4 | g |
| 食塩相当量 | 0 | g |