



# 親子でつくろう

令和元年 秋冬号

## 体が温まるおすすめレシピ

松本市学校給食課  
松本市学校栄養士会 発行

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。

\*栄養価はすべて1人分で表示してあります。

### とにごぼうごはん

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
米	2合(300g)
にんじん	25g(1/6本)
鶏ひき肉	50g
ごぼう	55g(1/4本)
しめじ	20g
しょうが	2g
三温糖	小さじ1と1/2
酒	小さじ1
本みりん	小さじ2/3
塩	少々(0.6g)
しょうゆ	大さじ1

### 作り方

1. 米を洗い、普通よりやや少なめの水でご飯を炊く。
2. にんじんは細切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。しょうがはすりおろす。しめじは石づきを切って、ほぐして洗う。
3. 鍋ににんじん、ごぼう、しょうが、鶏ひき肉を入れて、水をかぶるくらいまで加えて煮る。ごぼうがやわらかくなったらしめじを入れて調味料を加え、水分がほとんどなくなるまで煮る。
4. 炊き上がったご飯に3の具を混ぜる。

体を温める効果のあるしょうがや根菜類を使ったご飯です。お子さんにはお米を洗ってもらったり、しめじをほぐしてもらったり、具をご飯と混ぜてもらったりして一緒に作るといいですね。

エネルギー	313	kcal
たんぱく質	7.4	g
脂質	2.2	g
食塩相当量	0.8	g



### みぞれ汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かつお節	10g
水	3.5カップ
にんじん	60g(1/3本)
ごぼう	30g(1/6本)
こんにゃく	80g
鶏むね肉	40g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ
大根	150g(6cm)
しょうが	ひとかけ
みつば	12g
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

エネルギー	55	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	1.7	g
食塩相当量	0.9	g

### 作り方

1. 分量の水を沸かし、かつお節を入れてすぐに火を止める。かつお節がしずんだら、こしてだしをとる。
2. にんじんは千切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。こんにゃくは短冊切りにして下茹でする。みつばは食べやすい長さに切り、大根としょうがはすりおろし、鶏むね肉は1.5cm角に切る。
3. 鍋に油を熱し、鶏むね肉を炒め、色が変わったらにんじんとごぼうを加えて炒め、こんにゃくを入れる。
4. 1のだし汁を入れ、鶏むね肉に火が通ったら調味料と大根おろしとしょうがを入れ、さらにひと煮たちさせる。
5. 水溶性片栗粉を加え、とろみがついたらみつばを加え、ひと混ぜして、出来上がり。

とろみのついた汁は冷めにくく、体の芯から温まります。こんにゃくはお子さんに、手でちぎってもらってもいいです。食べた時の食感が楽しいです。



### サケのかす汁

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
生サケ	2切れ
酒	適量
ごぼう	60g(1/3本)
にんじん	40g(1/5本)
大根	80g(3cm)
こんにゃく	40g
ねぎ	10g
酒かす	50g
水	1カップ
みそ	40g
水	4カップ

エネルギー	104	kcal
たんぱく質	9.0	g
脂質	1.5	g
食塩相当量	0.8	g

### 作り方

1. 酒かすは小さくちぎって1カップの水に入れ、やわらかくなるまでつけておく。
2. 生サケは2cm角に切って酒を振っておく。
3. ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじん、大根はいちょう切りにする。
4. こんにゃくは短冊切りにして下茹でする。
5. 鍋に水6カップと3~4を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮てから2を加える。
6. 材料に火が通ったら、みそと酒かすを入れて味をととのえる。
7. 器に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

酒かすは体を温めてくれるので、寒い季節にぴったりです。なかなかお家で食べる機会がない食材かもしれませんが、ぜひ一度チャレンジしてみませんか。

## 揚げ出し豆腐 肉みそがけ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
木綿豆腐	1丁(400g)
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
豚ひき肉	100g
しょうが	少量
ねぎ	30g
油	大さじ1/2
みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
水	1/2カップ
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

エネルギー	245	kcal
たんぱく質	12.5	g
脂質	17.2	g
食塩相当量	0.7	g

### 作り方

- 豆腐は8等分する(立方体に近い形に)。
- ペーパータオルを数枚重ねて豆腐を包んで皿にのせ、電子レンジで中心が熱くなるまで加熱する(ペーパータオルは何回か替えながら水気を切っていく)。
- しょうがとねぎはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、3豚とひき肉を入れ炒め、Aの調味料を加えて煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 2の豆腐に片栗粉をまぶし、180℃くらいに熱した油で揚げる。
- 油を切った豆腐を器に盛り、4の肉みそをかける。

豆腐は味がなくておかずになりにくいという子もいますが、油で揚げて、あんかけにすると食べやすくなりますね。肉みそ以外にもだししょうゆに大根おろしをかける定番の揚げ出し豆腐や、野菜たっぷりのあんかけもいいです。とろみがつくことで冷めにくく、体も温まる料理になります。

## 大根と鶏肉の韓国風煮込み

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
大根	500g(1/2本)
鶏もも肉	300g(1枚)
こんにゃく	250g(1枚)
卵	4個
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
ごま油	小さじ2
コチュジャン	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
水	300ml

エネルギー	269	kcal
たんぱく質	25.0	g
脂質	12.0	g
食塩相当量	2.0	g

### 作り方

- 卵はゆで卵にし、殻をむいておく。
- 大根はひと口大よりやや大きめの乱切りにし、下茹でする。こんにゃくもひと口大に切り、下茹でする。しょうが、にんにくはすりおろすし、鶏もも肉は一口大に切る。
- Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 熱したフライパンにごま油をしき、しょうが、にんにくを軽く炒め、鶏もも肉、大根、こんにゃくを入れ炒める。
- 水を加え中火で大根が柔らかくなったならAの調味料を入れて煮込む。
- ゆで卵を入れ水分が少なくなるまで煮込み、出来上がり。ゆで卵は半分に切って盛り付ける。

大根や鶏肉にしっかり味が染み込み、ご飯がすすむ一品です。コチュジャンのピリっとした辛みがアクセントになりますが、辛いものが苦手な方はコチュジャンの量を減らして調整してください。難しい作業がないのでお子さんとも一緒に作れますよ。

## メカジキのカレームニエル

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
メカジキ	4切れ
塩、こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
カレー粉	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
(又は油でも可)	

エネルギー	205	kcal
たんぱく質	15.5	g
脂質	11.6	g
食塩相当量	0.5	g

### 作り方

- メカジキは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ポリ袋に小麦粉とカレー粉を入れ、混ぜ合わせる。メカジキを加え、ポリ袋を振って粉をまんべんなくまぶす。
- フライパンにオリーブ油をしき、2のメカジキを並べ、2~3分ほど焼き、裏返して同様に焼く。

カレー粉が体を温めます。少ない材料で簡単に作れるのもうれしいですね。メカジキ以外の魚でもおいしくできるので、旬のお魚で試してみてください！

## お麩スナック(カレー味)

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
麩	40g
バター	大さじ4
カレー粉	適量
塩	適量

エネルギー	102	kcal
たんぱく質	0.5	g
脂質	10.6	g
食塩相当量	0.1	g

### 作り方

- フライパンにバターを入れて、麩を炒める。
- 麩がカリッとなったなら、カレー粉と塩をまぶす。

麩はみそ汁やお吸い物に入れるだけではありません。おいしいスナックに大変身!! 炒める時は、こがさないように火を弱めにしましょう。シナモンシュガーやきな粉をまぶすなど、いろいろな味のバリエーションが楽しめます。