

親子で一緒に 作れるレシピ



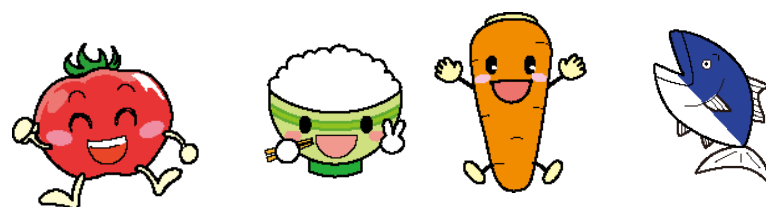
令和2年 夏号

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。

白身魚のヨーグルトソース



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ホキ	4切
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
パン粉	1/2 カップ
揚げ油	適量
たまねぎ	20g
パセリ	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ2
★ヨーグルト	大さじ2
★レモン汁	小さじ1/2
★塩	ひとつまみ

作り方

1. ホキの切り身に塩、こしょうで下味をつける。
2. 小麦粉を少量の水で溶き、どろっとしたら、魚にまんべんなくつけ、さらにパン粉をつける。
3. 油を180℃にあたため、2を4～5分きつね色になるまで揚げる。
4. たまねぎとパセリをみじん切りにする。(たまねぎは塩でもんで水にさらすと辛みがぬける。)
5. 4に★印の調味料を混ぜ合わせソースを作る。
6. 揚げたての3に5をかけてできあがり。

魚にかけるソースはヨーグルトが入るだけで、夏にピッタリのさっぱりしたタルタルソースになります。

加熱しなくても作れるので、お子さんがソース作り、大人は魚を担当してみてくださいね。

たまねぎの代わりに夏野菜の漬物(うりやきゅうりなど)を細かく刻んでもおいしいですよ。

※ホキとありますが、手に入る白身魚で作ってください。

エネルギー	185	kcal
たんぱく質	11.9	g
脂質	11.1	g
食塩相当量	0.7	g



♪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。



じゃがいもとズッキーニのガレット

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
じゃがいも	200g (2個)
ズッキーニ	150g (1本)
ベーコン	18g (1枚)
ピザ用チーズ	40g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1

エネルギー	133	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	7.7	g
食塩相当量	0.4	g

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、細切りにする。ズッキーニ、ベーコンは細切りにする。
2. ボールに1とピザ用チーズを入れて混ぜ、塩、こしょうで味つけする。
3. さらに小麦粉を入れ、よく混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、3を入れて形を丸く広げながら中火で焼く。
5. 焼き目がついたらひっくり返し、片面もよく焼く。

じゃがいもを切った後は、水にさらさず混ぜることがポイントです。にんじん、ホールコーン、ウィンナー、桜えび、しらす干しなど様々な具材でアレンジできます。ボリュームのあるおやつになりますよ。



豆腐でつくるもちっとナゲット

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
豆腐	300g (1丁)
ツナフレーク	70g (1缶)
ホールコーン(缶詰)	50g
むき枝豆	50g
片栗粉	60g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
油	大さじ1
ケチャップ	適量

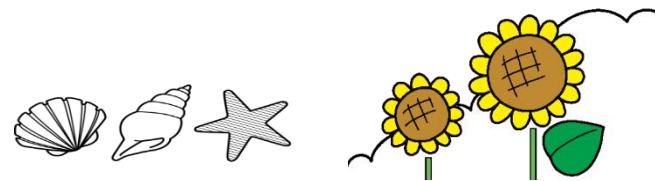
作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーでくるみ、500Wに合わせた電子レンジで3分ほど加熱する。
2. ビニール袋に1を入れ、なめらかになるまで袋の上からもむ。
3. 汁気をきったツナフレーク、ホールコーンと枝豆、片栗粉、塩、こしょうを加え、袋の上からもみ込む。袋の角を少し切り落とす。
4. フライパンに油を入れて熱し、3を小さい小判形(ナゲット型)に絞り出す。両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。
5. 器に盛り付けて、お好みでケチャップをつけて食べてみてください。

包丁を使わずにできる料理なので、小さいお子さんも一緒に作れる1品です♪
油で揚げないので、ヘルシーなのも嬉しいですね。

エネルギー	177	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	7.9	g
食塩相当量	0.7	g

おじゃがショウロンポウ



材料 (おとな4人分)

材料名	分量
★豚ひき肉	160g
★たまねぎ	40g (1/4 個)
★しょうが	2g
★塩	小さじ 1/5
★こしょう	少々
じゃがいも	160g (中1 個)
☆片栗粉	大さじ 8
☆塩	小さじ 1/5
☆水	小さじ 1/2
酢	小さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 1 弱

エネルギー	190	kcal
たんぱく質	7.9	g
脂質	7.0	g
食塩相当量	0.5	g

作り方

1. たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
2. ★印を混ぜ合わせ、8等分にして丸める。
3. じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
4. ゆであがったじゃがいもを熱いうちにつぶす。
5. じゃがいもが熱いうちに☆印を加え、耳たぶくらいの固さになるまでよく練る。
※熱いのでやけどに注意する。
※加える水の量は調整する。
6. 5を8等分にし、生地を丸くのばす。
7. 6に2で丸めたものをのせ、おまんじゅうのように包む。
8. 7をラップでくるみ、蒸気の上があった蒸し器で15分間蒸す。
9. ラップを取り、お皿に盛り付けて酢としょうゆを合わせたタレをかけて出来上がり。

小麦粉が食べられない方でも食べられるよう、じゃがいもで皮を作りました。じゃがいもの皮をむいたり、つぶしたり、生地をねったり、のばしたり、お子さんも一緒に楽しく作れますよ。モチモチとした食感の皮をぜひ味わってください。

おかかコロッケ

材料 (おとな4人分)

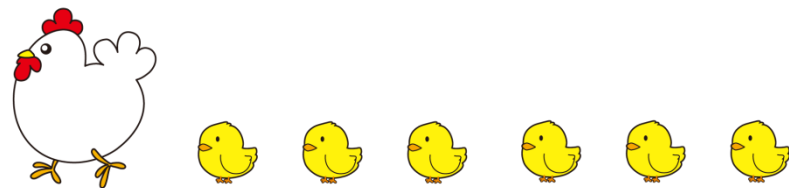
材料名	分量
卵	4個
★生クリーム	大さじ3と 1/2
★かつおぶし	小1 袋
★しょうゆ	小さじ1 強
アルミカップ	4枚

エネルギー	137	kcal
たんぱく質	7.3	g
脂質	11.1	g
食塩相当量	0.5	g

作り方

1. アルミカップに卵を1個ずつ割り入れる。
2. ★印の材料を混ぜ、卵にかける。
3. 卵が好みの硬さになるまで蒸す。又はオーブントースターで焼く。

包丁を使わずにできる料理です♪
手軽にできるので、朝食のおかずにお子さんと作ってみてくださいね。



モロッコインゲンのごまサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
モロッコインゲン	50g
キャベツ	130g
にんじん	25g
ホールコーン (缶詰)	25g
★酢	小さじ 1
★薄口しょうゆ	小さじ 2
★塩	少々
★砂糖	小さじ 1/2
★白いりごま	大さじ 1/2

エネルギー	21	kcal
たんぱく質	1.0	g
脂質	0.7	g
食塩相当量	0.6	g



作り方

1. モロッコインゲンは斜め1cmくらい、キャベツは食べやすい大きさ、にんじんは細く切る、ホールコーンは汁気を切っておく。
2. 1の野菜をゆでて冷ましておく。
3. ★印の材料を混ぜてドレッシングを作る。
4. 野菜とドレッシングを和える。

モロッコインゲンは、夏になると地元のものがスーパーにも出てきます。苦手なお子さんもいるかもしれませんが、ごまの風味が加わると食べやすくなります。材料にあるホールコーンも、生のとうもろこしが手に入れば、お子さんと一緒に皮をむいてゆでて使ってみてくださいね。

ソーダゼリー

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
クールゼリーの素	70g
水	180cc
サイダー	80cc
炭酸水	80cc
ゼリーカップ	4個

エネルギー	72	kcal
たんぱく質	0	g
脂質	0	g
食塩相当量	0	g



作り方

1. 鍋に水を入れ沸騰させる。
2. 沸騰したら火を止めて、クールゼリーの素を加え、よくかき混ぜる。
※クールゼリーの素はスーパーなどで手に入ります。
3. 2のゼリー液を60℃くらいまで冷まし、冷たいサイダーと炭酸水を加えて混ぜる。
(混ぜ過ぎると炭酸が減ってしまうので注意する)
4. ゼリーカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
※シュワシュワ(炭酸)を残すコツはサイダーを注ぐときのゼリー液の温度です。熱いと炭酸が抜けてしまいます。

暑い夏にぴったりで、子どもたちが大好きなゼリーです。上手にできると、口の中でシュワシュワが広がります。炭酸が抜けないと、ゼリーカップの上にモコモコと盛り上がります。親子で楽しく作れますので、挑戦してみてください。