

成長期に必要な 栄養素(カルシウムや鉄)が 摂取できるレシピ

令和2年 秋冬号

松本市学校給食課
松本市学校栄養士会 発行

スパゲッティ入リスープ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
スパゲッティ	60g
むきえび	20g
いか	20g
ほたて	20g
酒	大さじ1
たまねぎ	80g
にんじん	40g
小松菜	20g
無塩バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1・1/3
水	2カップ
A 牛乳	1カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
B 粉チーズ	大さじ1・1/3
生クリーム	大さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー	191	kcal
たんぱく質	8.4	g
脂質	8.6	g
食塩相当量	0.8	g
カルシウム	108	mg

作り方

1. スパゲッティは短く折って、規定のゆで時間より2分ほど短く下ゆでしておく。
2. むきえび・いか・ほたては凍っていたら解凍し、酒をまぶしておく。
3. たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。小松菜は1cm幅に切る。
4. 鍋に無塩バターを入れ溶かし、たまねぎ、にんじんを炒める。しんなりしたら、小麦粉を振り入れ、野菜にからんで粉っぽさがなくなるまで、弱火で焦がさないように炒める。
5. 水を少しずつ入れながらしっかりとかき混ぜる。とろみがついてきたら2とAを入れ、沸騰しないように注意しながら5~10分煮る。
6. 1を入れ、小松菜とBを入れて混ぜ合わせる。

牛乳・乳製品はカルシウムを効率よく摂ることができる食品です。スープとしての分量なので、主食として食べたい場合は、全体の量を増やしてください。ホワイトソースを作ろうと思うと面倒ですが、このレシピは小麦粉と一緒に炒めて出来るので、簡単にできますよ。シーフードを好きな具に変えてもおいしいです。

チーズとサケのまぜご飯

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ご飯	4杯
サケ(甘塩)	2切
ごま油	小さじ1
大葉	5枚
プロセスチーズ	60g
白いりごま	小さじ3
しょうゆ	小さじ3

栄養価 (1人分)

エネルギー	389	kcal
たんぱく質	14.7	g
脂質	9.9	g
食塩相当量	1.6	g
カルシウム	135	mg

作り方

1. 米を炊き、ご飯を準備しておく。
2. 大葉は千切りにする。
3. プロセスチーズは1cm角に切る。
4. フライパンにごま油をしいて中火で熱し、サケの両面に焼き色をつける。ふたをして蒸し焼きにし、途中でひっくり返しながらかままでしっかり火を通す。焼き上がった後、皮と骨を取り除き、身をほぐす。
5. ボールにご飯、2、3、4、白いりごま、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

カルシウムたっぷりのチーズと、カルシウムの吸収を助ける働きを持つビタミンDが豊富なサケを使ったまぜご飯です。おにぎりにして食べてもいいですね。おいしく食べて、丈夫な骨を作りましょう！

ひじきと豆のサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
大豆水煮	50g
乾燥ひじき	小さじ1
水	大さじ1
酒	小さじ1/2
A みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
にんじん	20g
キャベツ	120g
きゅうり	60g
白いりごま	小さじ1
B 薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1・1/2
ごま油	小さじ1

作り方

1. 乾燥ひじきは、水につけて戻しておく。
2. 鍋に1と水を入れ少し煮たら、Aの調味料を入れてさらに煮る。煮えたら冷ましておく。
3. にんじんとキャベツは千切りにする。
4. きゅうりは輪切りにする。
5. ボールに水をきった大豆水煮と2、3、4を入れる。
6. Bの調味料をあわせ、5に入れ、混ぜ合わせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	50	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	2.3	g
食塩相当量	0.8	g
カルシウム	44	mg
鉄	0.4	mg

ひじきは、ゆでるだけでなく、煮ることで食べやすくなります。成長に大切なカルシウムや摂取しにくい鉄分が摂れるレシピです。



♪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。



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。



切り干し大根入り変わり餃子

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
餃子の皮	8枚
切り干し大根	70g
豚ひき肉	70g
長ねぎ	10g
にんにく	2g
こしょう	少々
《タレ》	
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
ごま油	大さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

1. 沸騰させたたっぷりの湯に切り干し大根を入れ、火を止めてふたをする。10分ほど湯を捨て、冷水で冷まし、よく水をしぼる。
2. タレの材料を合わせておく。
3. 1を細かく刻む。長ねぎをみじん切りにする。
4. ボールに豚ひき肉、おろしたにんにく、2を入れ混ぜ合わせ、こしょうで味を調える。
5. 餃子の皮の中央に3をおき、口が開かないように包む。
6. フライパンを熱して油をしき、こんがり焼く。
7. 皿に盛り付け、白いりごまを散らし、タレをつけていただく。

栄養価 (1人分)

エネルギー	125	kcal
たんぱく質	5.9	g
脂質	4.1	g
食塩相当量	0.5	g
カルシウム	75	mg
鉄	0.9	mg

切り干し大根の入った噛みごたえのある餃子です。切り干し大根を入れることで、不足しがちな鉄分、カルシウム、食物繊維を摂取することができます。ぜひ、作ってみてくださいね。



小松菜と油揚げの煮浸し

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
小松菜	200g
油揚げ	40g
★だし汁	1カップ
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー	64	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	3.4	g
食塩相当量	0.7	g
カルシウム	116	mg
鉄	1.7	mg

作り方

1. 小松菜は洗ってから3~4cm幅に切っておき、葉と茎にわけておく。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。
3. 鍋に★の材料を入れ、火にかける。
4. 3が沸いてきたら油揚げを入れ、30秒ほどたったら小松菜の茎を加え、1分ほどたったら、残りの小松菜の葉を加え、全ての食材が煮汁につかるように煮る。
5. 小松菜の葉がしんなりしてきたら、煮汁ごと盛り付ける。

小松菜と油揚げはカルシウムが多く含まれている食材です。ここにお好みで干しエビを加えると色も鮮やかになり、さらにカルシウムも摂取できるのでおすすめです。



厚揚げのごまみそ添え

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
厚揚げ	400g
片栗粉	大さじ4
青のり	小さじ1/2
揚げ油	適量
★みそ	大さじ1・1/3
★白いりごま	大さじ1・1/3
★砂糖	大さじ1・1/3
★水	大さじ1・1/3
ビニール袋	1枚

栄養価 (1人分)

エネルギー	276	kcal
たんぱく質	12.1	g
脂質	19.3	g
食塩相当量	0.7	g
カルシウム	284	mg
鉄	3.3	mg

かつおの角煮

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かつお	280g
長ねぎ	100g
★しょうが	少々
★にんにく	少々
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1
★水	1カップ

作り方

1. かつおは2cmの角切りにする。
2. 長ねぎは斜め1cm幅の斜め切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
3. 鍋に★の材料を入れ、煮立てたらかつおと長ねぎを入れ、落としふたをして、中火で20分ほど煮る。

栄養価 (1人分)

エネルギー	102	kcal
たんぱく質	18.6	g
脂質	0.4	g
食塩相当量	0.7	g
鉄	1.4	mg

春と秋の2回旬がある「かつお」ですが、秋のかつおの方が、産卵前で脂がのります。脂がのったかつおは、このレシピのように煮て食べるのもおすすめです。同じ時期にとれる長ねぎと煮含めると、ご飯が進むおかずになります。「かつお」には、普段の食事では摂りにくい、鉄分が多く含まれています。

作り方

1. 耐熱容器に★の材料を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で1~2分加熱し、ごまみそを作る。
2. ビニール袋に片栗粉と青のりを入れて混ぜ、衣を作る。
3. 厚揚げを半分に切り、2を全体にまぶし、170℃の油で揚げる。
4. 3の油をきって器に盛り、1を添える。

大豆製品(厚揚げとみそ)とごまで、小学生の1日に必要なカルシウムの約1/2が摂取できる、ごまと青のりが香るボリュームのある料理です。作り方はシンプルなので、揚げる以外はお子さんに任せられます。揚げるのが大変な時は、少し多めの油で焼いてもいいです。

