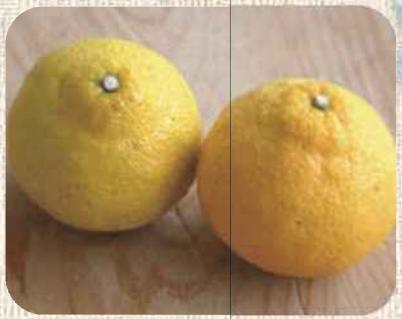
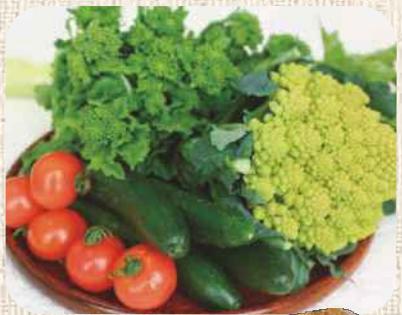


糸島の大地 自然をいただく

学校給食 レシピ集!



平成28年 12月

糸島市教育委員会

はじめに

学校給食は、単なる食事の提供のためだけではなく、学校給食法第2条に規定されている7つの目標を達成するために実施しています。

学校給食法

(学校給食の目標)

第2条 学校給食を実施するにあたっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するため、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

糸島市では、学校給食の献立に糸島市の食材を積極的に活用するとともに、天然だしを使用するなど、安全安心な学校給食を目指しています。

また、糸島市や福岡県の郷土料理を導入して、食文化の継承や愛郷精神を醸成するとともに、地産地消の促進を図り、「生きる力を育む」ための食育を推進しています。

今回、給食を美味しく食べるための工夫が
たくさん詰まっている

「糸島の大地 自然をいただく 学校給食レシピ集」
を作成しました。

ご家庭のメニューの一品に加えていただき、
家族のみなさんで楽しい会話を弾ませながら
味わってみませんか。



目 次

食育コーナー

☆糸島の食材を紹介	1	
・糸島でとれる食べ物	・糸島の給食で使われているもの	
☆調理をする時の注意・調理の基本	3	
・計量の仕方	・ピーラーの使い方	
・野菜の切り方	・だしの取り方	・ごはんの炊き方

レシピ集

☆糸島豚でおいしいとんかつ!!	5		
(糸島豚を使った献立)			
・ひじきごはん	・みそカツ	・せんキャベツ	・チャプスイ
☆夏野菜たっぷりで夏をのりきろう!!	7		
(夏野菜を使った献立)			
・ちりめん元気ごはん	・糸島野菜の黒酢炒め	・トマトのふわふわスープ	
☆糸島産の赤米で赤飯を炊いてみよう!!	9		
(糸島の行事で作る献立)			
・弥生赤飯	・コーン蒸し	・だぶ	
☆切干大根ともずくのパワーでお腹すっきり!!	11		
(食物繊維たっぷり献立)			
・切干大根のまぜごはん	・白身魚のゴマネーズ焼き	・もずくのすまし汁	・ブロッコリー
☆学校給食のビビンバをお家でも作ってみよう!!	13		
(国際色を取り入れた献立)			
・ビビンバ	・きゅうりの中華漬け	・わかめスープ	
☆糸島産の食材を使って和食の献立にチャレンジしてみよう!!	15		
(調理員が考えた献立)			
・かみなりつくねのあんかけ	・オクラとひじきのサラダ	・みそけんちん	
☆かぶをたくさん使ったチャウダーで風邪をひかない体づくりをしよう!!	17		
(冬のおすすめ献立)			
・コーンライス	・鶏肉の塩だれ焼き	・かぶとほうれん草のチャウダー	
☆簡単なおやつレシピ	19		
・きな粉あめ	・ミルクわらびもち	・いり豆	

糸島の食材を紹介

糸島でとれる食べ物



季節によってとれる食材が変わります。

自分たちが住んでいる地域では、どんな食べ物が作られているか調べてみよう。



春

たけのこ キャベツ じゃがいも 玉ねぎ
菜の花 にんじん パセリ アスパラ ふき
スナップエンドウ にんにく しょうが
いちご きよみ はるか びわ わかめ
あかもく など



夏

なす おくら トマト ゴーヤ うり
ズッキーニ かぼちゃ 玉ねぎ しそ
とうもろこし ピーマン きゅうり
ブルーベリー パッションフルーツ
すいか など

糸島のいいところ



秋

さつまいも チンゲン菜 にんじん
里芋 じゃがいも 栗 ぶどう 柿
大豆 新米 赤米 など



冬

大根 ブロッコリー かつお菜 かぶ
白菜 レタス 春菊 みかん いちご
キャベツ 根深ねぎ カリフラワー
ほうれん草 セロリ あまくさ など

糸島の給食で使われているもの



糸島で育った食材は栄養満点！

農家の方が減農薬で作る野菜

保存料が少ないしょうゆ

糸島の海で育った海産物

などを給食で使用しています。



海産物

いりこ わかめ あかもく 鯛
ふのり あおさ のり など



いろいろな食材

糸島豚 たまご 赤米 米
もち米 こんにゃく 豆腐
ワインナー ハム など



調味料

しょうゆ みそ ハーブ など



野菜・果物

にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー しそ
玉ねぎ 白菜 小松菜 なす たけのこ かぶ
ねぎ 里芋 さつまいも おくら ズッキーニ
かつお菜 ごぼう ほうれん草 ゴーヤ ふき
ピーマン じゃがいも かぼちゃ アスパラガス
にんにく うり パセリ にら チンゲン菜
いちご みかん など



調理をする時の注意

- おうちのかたと話し合って調理しましょう。
- 調理の前にきれいに手を洗いましょう。
- コンロに火がついている時は鍋がたいへん熱くなっているので、目を離さないようにしましょう。
- 油を使う調理の場合はおうちのかたと一緒につくりましょう。
- 火の近くには、ふきんなど燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- ガスを使うときは換気に気をつけましょ。
- 調理して食べ終わったら必ずあとかたづけをしましょ。

必要以上にさわると鍋がひっくり返ったりやけどをする原因になるので気をつけましょ

調理の基本

☆計量スプーンや指の使い方

粉、塩などは計量スプーンや指でつまんではかります。



すりきり1杯
山盛りすぐってすりきる



1/2杯
すりきり1杯を半分とりのぞく



ひとつまみ(3本の指でつまんだ量)
小さじ 約1/3杯



少々(2本の指でつまんだ量)
小さじ 約1/8杯

☆ピーラーの使い方

- にんじんやじゃがいもの皮をむくときに使うとかんたんにむけます。
- 野菜の上の方を持ち、指より下の方の皮をむきます。

けがをしやすいので
ていねいに皮をむき
ましょう。



☆野菜の切り方



いちょう切り



小口切り



せん切り



薄切り



さいの目切り



くし切り



みじん切り



色紙切り

☆だしの取り方（いろいろな組み合わせでおいしいだしが取れます）

いりこだし・・(1人3g)

- ・いりこを水につけておく。(30分程)
(水中でだしが出る。)
- ・中火で煮たたら弱火にして、
4～5分煮出す。
- ・いりこが沈んだら取り出す。

かつおだし・・(1人1g)

- ・沸騰したお湯のなかにかつおぶしを入れる。
- ・ひと煮たちしたら、火を止める。
- ・かつおぶしが沈んだらざるなどでこす。

昆布だし・・(1人1g)

- ・水の中に昆布を入れておく。(60分程)
- ・火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
ふたはしない。

がらスープ・・(1人30g)

- ・とりがらを水できれいに洗っておく。
- ・水から煮出して香味野菜（玉ねぎ・パセリ・セロリ他）を加える。
- ・アクが出てくるのですくい取る。
- ・2時間位煮て、がらと香味野菜を取りのぞく。

☆ごはんの炊き方

- ①米をボウルに入れ水を注ぎ、手早く洗って水を捨てましょう。
 - ②米を手でつかむように研ぎましょう。
 - ③水がすきとまるまで3回くらい洗い、ザルにあげます。
 - ④水気を切ったお米を釜の中に入れ、分量の水を加え炊飯器にセットします。
 - ⑤30分～1時間くらいしたらスイッチを入れます。
 - ⑥炊き上がって10分ほどむらしたら、ごはんを上と下を入れかえる
ように大きくまぜましょう。
- *まぜると余分な水分がなくなりふっくらごはんになるよ!!



ふたを開ける時は湯気が
熱いので注意しましょう。

糸島豚でおいしいとんかつ!!



1人分

エネルギー 595kcal
たんぱく質 24.3g
脂質 13.5g
塩分 4.0 g

糸島豚でおいしいとんかつ!!

糸島には、環境や餌にこだわったブランドの豚肉があります。

Menu

- ☆ ひじきごはん
- ☆ みそカツ
- ☆ せんキャベツ
- ☆ チャプスイ

※材料はすべて4人分です。

ひじきごはん



材料

米	2合(300g)
乾燥ひじき	5g
油揚げ	1枚(15g)
にんじん	1/8本(20g)
ごぼう	1/4本(20g)
しょうゆ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1

作り方

- 1 乾燥ひじきはもどす。
油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
にんじんとごぼうは短めのせん切りにする。
※ごぼうは、切った後、水につけておくと黒くなりません。
- 2 洗った米と水（2合の目もり）と1と調味料を炊飯器に入れて炊く。

みそカツ



材料

肉（とんかつ用）	4枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ5(40g)
パン粉	大さじ5(40g)
揚げ油	適量

☆みそタレ

赤みそ	24g
さとう	大さじ2
しょうゆ	少々
酒	大さじ1/2
ごま油	少々
にんにく	ひとかけ(1g)
ごま	小さじ1

作り方

- 1 肉はかるく塩・こしょうをふる。
小麦粉と水で衣を作る。
- 2 1の肉に衣をつけ、パン粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げる。

☆みそタレのにんにくはすりおろす。
鍋ににんにくと赤みそ・さとう・しょうゆ・酒を入れ、弱火で煮る。沸騰したら火を止めごま油とごまを入れる。

チャプスイ



材料

むきえび	50g
あさりのむき身	50g
かまぼこ	1/4本(32g)
にんじん	1/4本(40g)
白菜	2枚(120g)
乾燥きくらげ	4g
片くり粉	小さじ1(4g)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
がらスープ	500cc

作り方

- 1 むきえび・あさりのむき身は酒をふる。
にんじんはいちょう切り、かまぼこは色紙切り、白菜は角切りにする。
きくらげはもどしてスライスする。
- 2 がらスープに煮えにくい野菜から順に入れる。
むきえび・あさりのむき身を入れ、沸騰したら塩・こしょう・しょうゆで味をととのえ、水溶き片くり粉でとろみをつける。

※がらスープのとり方はP.4をみよう。

えび・あさりは、酒をひとつりしておくと、臭みが消えうま味がひきだされます。

せんキャベツ

材料

キャベツ	2枚(120g)
------	----------

作り方

- 1 キャベツはせん切りにする。

※芯の硬いところは、小さく切りましょう。



夏野菜たっぷりで夏をのりきろう!!



夏野菜たっぷりで夏をのりきろう!!

夏野菜のトマト・きゅうり・なすは、ほてった体の熱をとってくれます。他にもゴーヤ・おくら・モロヘイヤは、疲労回復やダイエットにも効果があります。

Menu

- ☆ ちりめん元気ごはん
- ☆ 糸島野菜の黒酢炒め
- ☆ トマトのふわふわスープ

※材料はすべて4人分です。

ちりめん元気ごはん



材料

米	2合 (300g)
しょうが	ひとかけ (8g)
しらす干し	24g
切干大根	6g
にんじん	1/6本 (28g)
さとう	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
ごま油	少々

作り方

- 1 切干大根はもどす。
もどした切干大根としょうが・にんじんはみじん切りにする。
- 2 炊飯器に洗った米と水（2合の目もり）と1としらす干し・調味料を入れて炊く。

トマトのふわふわスープ



材料

あさりのむき身	20g
トマト	1個 (80g)
チンゲン菜	1/2株 (24g)
えのき	1/3束 (32g)
きくらげ	4g
卵	1個 (48g)
うす口しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
がらスープ	500cc

作り方

- 1 トマトは湯むきして角切り、チンゲン菜は2cm幅に切る。えのきは石づきのところを切り落とし三等分に切る。きくらげはもどしスライスする。
- 2 がらスープにあさりのむき身を入れる。野菜は煮えにくい物から順に入れ、調味料で味を整え、溶いた卵を回し入れる。

*がらスープのとり方はP.4をみよう。

☆point☆

卵は、スープが沸騰したところに
ゆっくり回し入れましょう！！

糸島野菜の黒酢炒め



材料

むきえび	80g
酒	小さじ1
高野豆腐	1個 (16g)
れんこん	小1個 (60g)
片くり粉	大さじ2 (20g)
揚げ油	適量
玉ねぎ	1個 (100g)
ピーマン	2個 (28g)
赤ピーマン	1個 (28g)
なす	1本 (80g)
根深ねぎ	1/5本 (20g)
にんにく	ひとかけ (3g)
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1強
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ2

作り方

- 1 れんこん・なす・ピーマンは乱切りにする。玉ねぎは2cmの角切りにする。高野豆腐はもどし、さいの目切りにして軽くしぼっておく。むきえびは酒をふっておく。
- 2 えびと高野豆腐は片くり粉をまぶし、170℃の油で揚げる。れんこん・なす・ピーマンは素揚げする。
- 3 温めたフライパンにごま油を入れ、みじん切りのにんにくと根深ねぎを炒める。香りがしたら、玉ねぎを炒め2と調味料を入れ、味を調える。

旬の食材は、味もよく栄養価が高いです。

☆冬野菜

大根・かぶ・ねぎ・白菜などの冬野菜は、体を温めてくれる作用があります。

☆秋野菜

しいたけ・さつまいも・里いも・にんじんなどの秋野菜は、体にやさしく体調を整えてくれます。

☆春野菜

たけのこ・そらまめ・さやいんげん・アスパラなどの春野菜は、新芽が伸びるイメージで春を感じるものがいっぱいあります。

糸島産の赤米で赤飯を炊いてみよう!!



糸島産の赤米で赤飯を炊いてみよう!!

糸島では二丈で多く作られています。
赤米のイベントは秋の風物詩です。

Menu

- ☆ 弥生赤飯
- ☆ コーン蒸し
- ☆ だぶ

※材料はすべて4人分です。

弥生赤飯

材料

米	2合(300g)
赤米	大さじ4(25g)
塩	ひとつまみ(2g)
水	380cc



コーン蒸し

材料

鶏ミンチ	180g
とうふ	1/5丁(80g)
乾燥ひじき	4g
つぶコーン	60g
玉ねぎ	1/5個(20g)
根深ねぎ	1/8本(16g)
卵	大さじ1(16g)
しょうが	ひとかけ(2g)
酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
ケチャップ	適量
パセリ	少々



だぶ



材料

とり肉	40g
かまぼこ	1/4本(40g)
にんじん	1/4本(40g)
大根	1/8本(40g)
れんこん	1/2個(40g)
こんにゃく	1/5枚(40g)
里いも	2個(80g)
干しいたけ	1枚(4g)
お麸	4g
片くり粉	小さじ1(4g)
しょうゆ	大さじ1弱(12g)
塩	少々
いりこだし	500cc

作り方

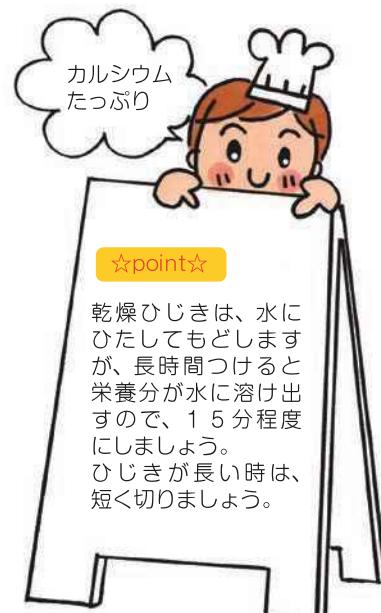
- 1 干しいたけは水でもどす。
こんにゃくとれんこんは下ゆです。
- 2 野菜は1cm角に切る。
- 3 いりこだしにとり肉を入れ、煮えにくい野菜から順に入れる。煮えたら調味料で味を調整、水溶き片くり粉でとろみをつける。

※いりこだしのとり方はP.4をみよう。

『だぶ』は福岡県の郷土料理です。
昔から地域のお祭りなどの時に作られていた料理で、里いもや大根など地域でとれる野菜を小さく切って煮込んだ料理です。

作り方

- 1 乾燥ひじきはもどす。
玉ねぎ・根深ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 ボールに鶏ミンチと1の野菜・とうふ・卵・酒・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 3 2の具をホイルなどに入れ、平らに広げ、つぶコーンを上に飾り蒸し器で10分位蒸す。
- 4 蒸しあがったら、ケチャップとみじん切りのパセリを飾る。



切干大根ともすくのパワーで お腹すっきり!!



切干大根ともずくのパワーでお腹すっきり!!

切干大根には食物繊維が豊富で大腸の働きを促します。
もずくにも同じく整腸作用があり、肥満防止やダイエット
にも効果があります。

Menu

- ☆ 切干大根のまぜごはん
- ☆ 白身魚のゴマネーズ焼き
- ☆ もずくのすまし汁
- ☆ ブロッコリー

※材料はすべて4人分です。

切干大根のまぜごはん

材料

ごはん(温かいもの)	茶碗4杯(500g)
しらす干し	14g
切干大根	14g
ごぼう	1/4本(24g)
黒ごま	大さじ(7g)
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1



もずくのすまし汁

材料

洗いもずく	48g
とうふ	1/2丁(200g)
えのき	1/2束(50g)
水菜	1束(50g)
にんじん	1/2本(80g)
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
いりこだし	600cc



作り方

- 1 切干大根はもどし、食べやすい長さに切る。
ごぼうはささがきにする。
- 2 鍋で切干大根・ごぼうを炒め、酒を入れよく火を通す。
しらす干し、しょうゆで味を調える。
- 3 ごはんに2をよくませあわせる。黒ごまをふる。

白身魚のゴマネーズ焼き

材料

白身魚切身	4切れ
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1と1/2
A マヨネーズ	大さじ2強(30g)
しょうゆ	小さじ1
ごま	小さじ1



作り方

- 1 白身魚の切身に塩・こしょう・酒をまぶして10分くらい置いておく。
Aの調味料をまぜておく。
- 2 白身魚の切身にAをのせ、200℃に温めたオーブンで15~20分焼く。

糸島では、志摩芥屋でもずくが
養殖されていて、「博多もずく」と
いうブランド名で有名です♪

ブロッコリー

材料

ブロッコリー	1/2房(150g)
塩	少々



作り方

- 1 ブロッコリーはよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水を入れ沸騰させて、塩を入れ、ブロッコリーをゆでる。
- 3 再び沸騰したら火を止め、ブロッコリーをざるにあげて流水で冷ます。
よく水気を切り、盛り付ける。

☆point☆
切干大根・もずく・
ブロッコリーは、
しっかり水気を切
ろう!!



学校給食のビビンバをお家でも作ってみよう!!



学校給食のビビンバをお家でも作ってみよう!!

ビビンバは日本でもなじみのある韓国料理です。丼などにごはんとナムルや肉・卵などの具を入れてよくかき混ぜていただきますが、糸島の学校給食では全ての具と一緒に炒めてごはんの上にのせます。

ビビンバ

材料

ごはん（温かいもの）	茶わん 4杯 (500g)
牛肉（細切り）	140g
にんじん	1/2本 (80g)
たけのこ	40g
切干大根	20g
にら	1/2束 (50g)
もやし	1/2袋 (50g)
にんにく	ひとかけ (0.4g)
しょうが	ひとかけ (3.2g)
A ごま	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
さとう	大さじ 1
酢	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1
豆板醤（トウバンジャン）	少々
コチジャン	少々
しょうゆ	大さじ 2
サラダ油	少々



作り方

- 1 切干大根はもどし食べやすい長さに切る。
にんじん・たけのこはせん切り、にらは 3cm の長さに切る。
もやしも食べやすい長さに切る。にんにく・しょうがはみじん切りにしておく。
- 2 鍋をあたためてサラダ油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。
火が通ったら A の調味料をすべて加え、たれを作っておく。
- 3 別の鍋をあたためてサラダ油を入れ牛肉を炒める。肉に火が通ったら、たけのこ・切干大根、にんじん、もやし、にらの順に炒め、よく火を通してから2のたれを入れよくまぜ合わせる。
- 4 ごはんに3をのせる。

糸島には『糸島牛』というブランド肉があります。
見事な霜降りできめが細かく、やわらかい肉です。

Menu

- ☆ ビビンバ
- ☆ きゅうりの中華づけ
- ☆ わかめスープ

※材料はすべて 4人分です。

きゅうりの中華づけ

材料

きゅうり	2本 (220g)
にんじん	1/8本 (24g)
A しょうゆ	大さじ 1 強
酢	大さじ 1
さとう	大さじ 1 と 1/2
塩	少々
ごま油	小さじ 1(4.8g)



作り方

- 1 きゅうりは乱切り、にんじんはいちょう切りにする。きゅうりとにんじんをそれぞれゆでて冷まし、ざるに上げて水気を切っておく。
- 2 A の調味料をよくまぜ合わせる。
1 を容器に移し、A に漬ける。

わかめスープ

材料

塩わかめ	32g
ちくわ	1本 (24g)
にんじん	1/8本 (20g)
えのき	1/2束 (40g)
ねぎ	4本 (20g)
しょうゆ	小さじ 1 強
酒	小さじ 1
塩	少々
いりこだし	600cc



作り方

- 1 塩わかめは水洗いして水につけ、塩抜きをしてから食べやすい大きさに切る。
ちくわは輪切り、にんじんはいちょう切り、えのきは食べやすい長さに切る。
ねぎは小口に切っておく。
- 2 いりこだしにえのき・にんじんを入れ、火が通たらちくわを入れて、しょうゆ・酒・塩で味を調える。
- 3 最後にわかめとねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

※いりこだしのとり方はP.4をみよう。



糸島産の食材を使って和食の献立に チャレンジしてみよう!!



糸島産の食材を使って和食の献立にチャレンジしてみよう!!

このメニューは糸島地区料理コンクールで優勝し、福岡県給食会の料理コンクールで佳作に入賞した献立です。

糸島産の食材を使って和風の献立にチャレンジしてみよう。

※ごはんの炊き方はP.4をみよう。

かみなりつくねのあんかけ

材料

鶏ミンチ	100g
白身魚のすり身	80g
卵	大さじ1(15g)
しょうが	ひとかけ(2g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
長ねぎ	1/2本(50g)
酒	小さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
さとう	大さじ1
酢	小さじ1
一味唐辛子	少々
片切り粉	小さじ1(2g)
水	150cc



オクラとひじきのサラダ

材料

オクラ	10本
乾燥ひじき	4g
赤ピーマン	1個(100g)
しらす干し	6g
つぶコーン	20g
セロリ	1/3本(32g)
ミックスビーンズ	20g
A いりごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1
さとう	小さじ2



作り方

- 玉ねぎはみじん切り、長ねぎは粗みじんに切る。しょうがはすりおろす。卵はよく溶きほぐしておく。
- 鶏ミンチ・白身魚のすり身・卵・しょうが・玉ねぎ・長ねぎとAの調味料を入れ、混ぜ合わせて4等分にし、ハンバーグくらいの大きさに形を整える。
- 210℃に余熱したオーブンに入れ、15分焼く。
- 鍋に分量の水を入れ、沸騰させてみりん・しょうゆ・酒・さとう・酢・一味唐辛子で味をつける。水とき片切り粉を鍋に流し入れてとろみをつけあんをつくる。3を器に盛り付け、上からあんをかける。



この献立には糸島でとれるオクラ、ひじき、じゃがいも、なすなどたくさんの野菜を使っています。おいしく食べて糸島を満喫しよう。

Menu

- ☆ ごはん
- ☆ かみなりつくねのあんかけ
- ☆ オクラとひじきのサラダ
- ☆ みそけんちん

※材料はすべて4人分です。

みそけんちん

材料

とうふ	1/2丁(200g)
こんにゃく	1/3丁(80g)
切干大根	8g
じゃがいも	1個(100g)
なす	1/2本(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
にんじん	1/3本(50g)
しめじ	1/3束(60g)
A いりこだし	500cc
みそ	40g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1



作り方

- 切干大根は水につけてしっかりとし、よくしぼって食べやすい長さに切る。とうふはさいの目切り、こんにゃくは色紙切り、じゃがいも・なすは厚めのいちょう切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを切り落とし、よくほぐしておく。
- いりこだしにこんにゃく・切干大根・にんじんを入れ火が通ったら、なす・じゃがいも・きゅうり・しめじ・とうふを入れて煮る。
- 2にAの調味料を入れ、味を調える。

※いりこだしのとり方はP.4をみよう。

かぶをたくさん使ったチャウダーで 風邪をひかない体づくりをしよう!!



かぶをたくさん使ったチャウダーで 風邪をひかない体づくりをしよう!!

かぶは、火を通すと胃を温めて、冷えからおこる腹痛や風邪などの予防効果があります。

Menu

- ☆ コーンライス
- ☆ 鶏肉の塩だれ焼き
- ☆ かぶとほうれん草のチャウダー

※材料はすべて4人分です。

コーンライス

材料

米	2合(300g)
つぶコーン	60g
バター	14g
炊きこみわかめ	12g



作り方

- 1 洗った米・バター・つぶコーン・水を炊飯器に入れて炊く。
- 2 炊きあがったごはんに、炊きこみわかめをまぜる。

鶏肉の塩だれ焼き

材料

鶏肉	50g×4枚
玉ねぎ	20g
にんにく	ひとかけ(2g)
しょうが	ひとかけ(5g)
ごま油	小さじ1
A 酒	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- 1 玉ねぎ・にんにく・しょうがはすりおろし、Aの調味料と合わせておく。
- 2 1に鶏肉を漬け込む。
温めたフライパンで蒸し焼きにする。

※オーブンで焼く場合は、170℃で
20～25分焼く。

しおがの香りは皮の近くが強いので、
汁を使う場合は皮のまますりおろして汁
をしぼりましょう。

かぶとほうれん草のチャウダー

材料

ベーコン	40g
あさりのむき身	60g
かぶ	160g
ほうれん草	60g
にんじん	40g
玉ねぎ	120g
コーンクリーム	60g
チーズ	24g
小麦粉	16g
バター	12g
牛乳	100cc
がらスープ	400cc
塩・こしょう	少々
白ワイン	小さじ1



作り方

- 1 かぶとにんじんはいちょう切りにする。玉ねぎはスライス、ほうれん草はゆでて水で冷まし、食べやすい長さに切る。
- 2 鍋でバターを溶かす。その中に、泡立て器でまぜた牛乳と小麦粉を入れ、かき混ぜながら中火にかけ、ホワイトソースを作る。
- 3 ベーコン、にんじん、玉ねぎの順に炒めて、水とがらスープを入れて煮る。
- 4 3にかぶ・あさりのむき身・白ワインを入れて煮る。野菜が煮えたら2のホワイトソースとコーンクリーム・チーズを入れ、塩・こしょうで味を調整、仕上げにほうれん草を入れる。

※がらスープのとり方はP.4をみよう。

☆point☆

鶏肉の部位を使い分けると味がワ
ンランクアップ♪

鶏肉は、料理に合った部位を選び
ましょう。肉がかためで味にコク
があるもも肉はソテーや煮物に。
むね肉はやわらかくてあっさりし
ているので揚げ物に。ささ身はサ
ラダや蒸し鶏、手羽肉は煮物や唐
揚げなどによく合います。



簡単なおやつレシピ

【おやつのとり方】

- ・時間と適量を決めてとりましょう。
- ・食事に影響しない量のおやつを食べましょう。
- ・おやつも食事の一部と考え、不足分を補うものを選びましょう。

【どんなおやつがおすすめ】

- ・『楽しさ』『おいしさ』はもちろん重要ですが『栄養』のことも考えると旬の果物や牛乳・乳製品やイモ類・豆類などがおすすめです。
- ・大豆、ナツツやおせんべいなどは、かむ力をアップさせます。

【牛乳で虫歯予防】

- ・牛乳に含まれるカゼインやアルブミンなどが口の中で他の食べ物と混じり合って乳化することで、歯に食べ物が付着するのを防ぎます。
- ・お菓子等を食べるときは牛乳と一緒に摂りましょう。

※個人差があるので、虫歯予防の為にも歯みがきは忘れずに！

きな粉あめ

材 料 4人分

・きな粉	200 g
・スキムミルク	100 g
・水あめ	300 g
・打ち粉用きな粉	適 量



作り方

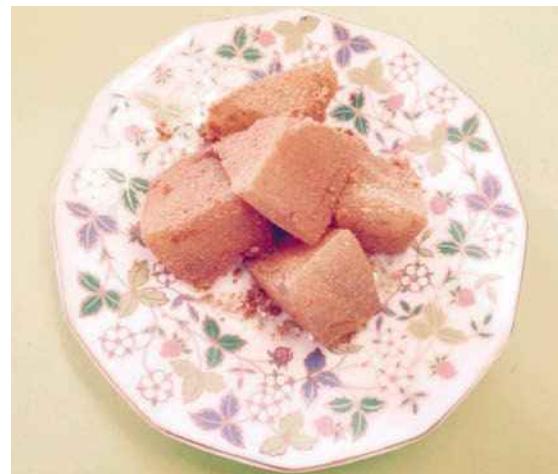
- ① きな粉とスキムミルクはよくませ合わせておく。
- ② 水あめは湯せんしあたためて液状にしておく。
- ③ ①の中に水あめをすばやく入れて練り込む。
- ④ ③を細長くのばして食べやすい長さに切って、打ち粉用のきな粉をまぶす。



ミルクわらびもち

材 料 4人分

・スキムミルク	大さじ2
・片くり粉	大さじ4
・砂糖	大さじ2
・きな粉	大さじ4
・牛乳	200ml



作り方

- ① 片くり粉、スキムミルク、砂糖、牛乳を鍋に入れて静かにまぜ合わせる。
- ② ①を中火にかけ、透明感が出てくるまで練り込む。
- ③ ②をバットに入れ冷ます。
- ④ 固まったわらびもちにきな粉をまぶしながらひと口大に切る。



いり豆

材 料 10人分

・いり大豆	60g
・砂糖	20g
・水	8g
・きな粉	小さじ2
・ココア	小さじ1
・抹茶	小さじ1

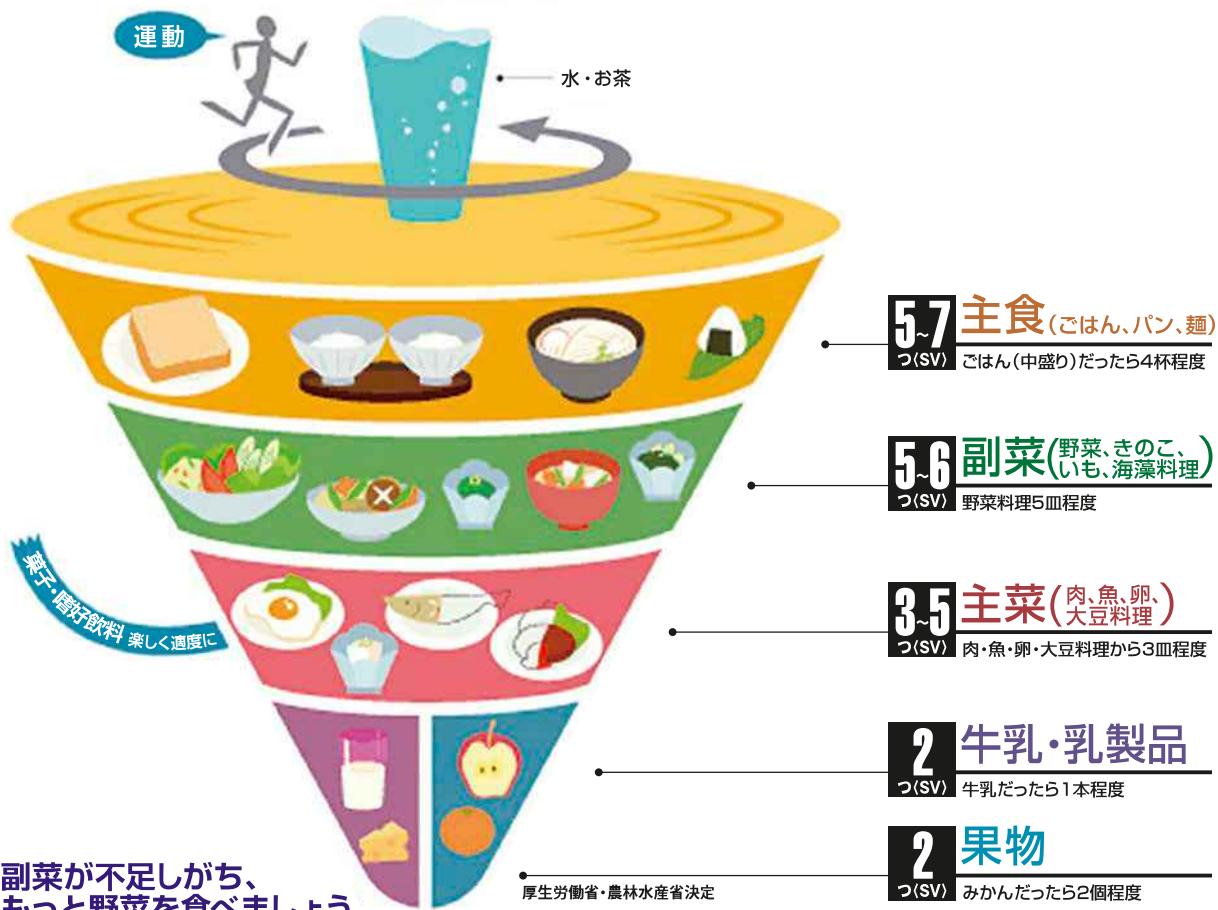


作り方

- ① 鍋に砂糖と水を入れ中火にかけ砂糖を溶かす。
- ② 砂糖が溶けてあめ状になったら、いり大豆を入れてかきませる。
- ③ 大豆がりんかけ状になったら3等分に分け、きな粉・抹茶・ココアをかけてまぶす。
※砂糖の代わりに黒砂糖を使用してもよい。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



想定エネルギー量：2200kcal±200kcal(成人向け)

