



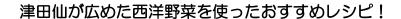
カラフルペペロンチー/

〈 アスパラガス 〉

グリーン・ホワイトなどがあります。 ビタミンA、B₁、B₂、C、Eなどが 含まれますが、いずれもグリーンの方 が多く含まれています。新陳代謝を促 す働きのある栄養素「アスパラギン 酸」は「アスパラガス」から発見され 名付けられました。



材料(1人分)	作り方
スパゲティー 70g ベーコン 15g グリーンアスパラ 7g パプリカ 黄色 7g パプリカ 赤 7g 玉ねぎ 30g オリーブオイル 2g にんにく 0.6g 輪切り唐辛子 0.05g 塩 1.2g こしょう 0.05g	 スパゲティーをたっぷりの湯に塩を加え固めにゆでる。 ベーコンは1cm、アスパラガスは斜め切り、パプリカは千切り、にんにく・玉ねぎは薄切りにする。 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく・唐辛子を炒める。香りが出たらベーコン・玉ねぎ・パプリカ2種・グリーンアスパラを炒めゆであがったスパゲティーを加え塩・こしょうで味付けする。





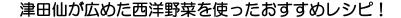
ブロッコリーのグラタン

〈 ブロッコリー 〉

ビタミンCが豊富なことで有名な レモンよりも多く含まれていま す。カリフラワーと同じく、カリ ウムや食物繊維も豊富です。サラ ダ、スープ、グラタンなど幅広く 料理に使うことができます。



材料(1人	分)※小学校分量	作り方
ブロッコリー	15g	① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
鶏肉	10g	② 鶏肉は小間切れに、玉ねぎは薄くスラ
玉ねぎ	10g	イスする。
サラダ油	0.5g	③ 油を熱し、鶏肉、玉ねぎを炒める。
バター	2g	④ 水を加えて煮て、調味料、牛乳と米粉
米粉	4 g	を混ぜたものを加え、①を入れる。
牛乳	35g	⑤ カップに移し、チーズ・パン粉・パセ
水	12g	リをかけて焼く。
塩	0.5 g	
胡椒	0.01 g	
コンソメ	0.4 g	
ピザ用チーズ	10g	
粉パセリ	0.05g	
パン粉	3g	
耐熱用紙カップ	1個	





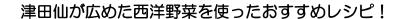
アスパラの豚肉巻き串揚げ

〈 アスパラガス 〉

グリーン・ホワイトなどがあります。 ビタミンA、B₁、B₂、C、Eなどが含 まれますが、いずれもグリーンの方が 多く含まれます。新陳代謝を促す働き のある栄養素「アスパラギン酸」は 「アスパラガス」から発見され名付け られました。



材料(1人分) 作り方 アスパラガス 1本 ① アスパラガスは 4 等分し、さっとゆで 豚肉薄切り 20g×2枚 る。 塩 ② 豚肉は広げて塩・こしょうを振り、アス 0.1gこしょう 0.01g パラを 2 切れのせ巻く。同様にもう1 パン粉 適量 個作る。 小麦粉 (薄力粉) ③ ②を竹串に刺す。 卵 **※** ④ ※の材料を混ぜ、トロッとした液を作 り③をくぐらせ、パン粉をつける。 水 竹串 1本 ⑤ 170℃の油でからりと揚げる。 揚げ油 ※分量の目安 卵1個、薄力粉大さじ4、水30 cc位 ※卵を使用しなくても作ることができま す。水の量を少し増やして調整してくだ さい。





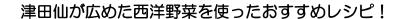
キャベツとあさりのカレースープ

〈 キャベツ 〉

いろいろな料理に大活躍のキャベツ。 ビタミン C、ビタミン K、キャベジン (ビタミン U) などが含まれます。キャベジンは、胃・十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防に効果があります。



材料	(1人分)	作り方
ベーコン短冊切り	10g	① 玉ねぎ・じゃがいもは1.5㎝、人参は1
玉ねぎ	20g	cm、キャベツは3cmの角切りにする。
じゃがいも	30g	② サラダ油で玉ねぎ、ベーコン、人参、じゃ
人参	10g	がいもを炒め、水を加えてアクを取る。
むきあさり	7 g	③ あさりは下洗いしてコーン、キャベツと
キャベツ	20 g	一緒に②に加え、調味する。最後にパセリ
冷凍ホールコーン	7 g	ハーブをふる。
サラダ油	0.5g	④ できあがり!
水	80g	
白ワイン	1 g	
食塩	0.3g	
こしょう	0.03g	
コンソメ	0.8g	
醤油	1 g	
カレー粉	0.2g	
粉パセリ	0.05g	





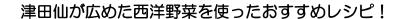
津田仙サラダ

〈 カリフラワー 〉

色は違いますが、ブロッコリーと 形が似ていますね。どちらもキャ ベツの仲間です。「ビタミンC」 や、取りすぎた塩分を外に出す働 きのある「カリウム」、腸内環境 を整える働きのある「食物繊維」 などが豊富です。



材料(1人:	分)	作り方
キャベツ	2 5 g	① キャベツ1cm、アスパラガス7mmの
グリーンアスパラガス	8 g	斜め切り、カリフラワーとブロッコリ
カリフラワー	8 g	ーは小房に分ける。
ブロッコリー	1 5 g	② 野菜を茹で、冷ます。
ロースハム	8 g	③ にんにくはみじん切りにし、炒めて冷
サラダ油	2 g	ます。
酢	1. 5 g	④ ③にドレッシングの材料を加え、よく
レモン汁	0.5g	混ぜ、水気をしぼった②と千切りにし
にんにく	0. 12g	たハムを和える。
塩	0.8g	
砂糖	0.3 g	※給食では、ハムも加熱しています。
こしょう	0. 03g	





いちごのマフィン

く いちご >

世代を問わず人気の「いちご」。 全国で出回っている品種は、70種類以上 と言われています。疲労回復・肌荒れに効 果的なビタミンCが多く含まれます。生 で食べてももちろん、ジャムなどに加工し たり、お菓子作りにも大活躍です。



材料(1人	分)	作り方
小麦粉	16g	① 小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖をよ
ベーキングパウダー	0.32g	く混ぜる。
三温糖	8 g	②バター・サラダ油→ヨーグルトの順に混ぜ
ヨーグルト 全脂無糖	3 g	る。①を加える。
バター	8 g	③ ストロベリースライスを混ぜる。
サラダ油	0.8 g	④ 生地のかたさを見ながら水を加える。
ストロベリースライス		⑤ カップに入れる。
(甘く煮たピューレ)	12g	⑥ オーブンで焼く。
水	6 g	
耐熱用紙カップ	1個	