

《主食》スタミナ焼肉丼



苦手な野菜もたっぷり食べられます。

▶材料（4人分）

豚もも肉小間	200g
★砂糖	小さじ 1/3
★酒	小さじ 1 強
★みりん	小さじ 1/2
★しょうゆ	小さじ 2
★コチュジャン	少々
サラダ油	小さじ 1
にんにく	1 かけ
にんじん	中 1/2
たまねぎ	小 1 個
もやし	3/5 袋
にら	1/2 束
☆砂糖	小さじ 1 弱
☆塩	ひとつまみ
☆酒・みりん	各小さじ 2
☆しょうゆ	大さじ 1 強
☆コチュジャン・ごま油	各小さじ 1
片栗粉	大さじ 1/2
白すりごま	小さじ 2

▶作り方

- ① 肉は★の調味料に漬けておく。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、にらは長さ2cmくらいに切っておく。
- ③ ☆の調味料を混ぜておく。
- ④ にんにくはサラダ油で焦がさないようによく炒める。
- ⑤ ④に①の肉を加え、全体に色が変わるまで炒め、野菜を順に加えて炒める。野菜が煮えたら☆の調味料を加え、全体を混ぜひと煮立ちさせる。分量外の水で溶いた片栗粉を回しかけ全体にとろみがついたら、すりごまを混ぜて出来上がり。

《主食》唐揚げごはん



唐揚げに、程よい甘さのタレとしょうがの風味がよく合います。

▶材料（4人分）

ごはん	ごはん茶碗4杯分
鶏むね肉	140g
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適宜
★おろししょうが	小さじ1
★しょう油	大さじ2と小さじ1
★砂糖	大さじ2
★みりん	大さじ2
★鶏ガラだし	小さじ1
白いりごま	大さじ1
むき枝豆	40g

▶作り方

- ① 鶏むね肉を一口大にカットする。
- ② ★をあわせて火にかけ、タレをつくる。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、中温に熱した油で揚げる。
- ④ 炊いたご飯に、②、③、白いりごま、むき枝豆を混ぜあわせる。

《主食》さんまご飯



魚を食べよう♪甘辛い味付けのかば焼きを混ぜたさんまご飯。
給食でも人気のメニューです。

▶材料（4人分）

サンマ	2 尾
ショウガ	1 かけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ご飯	お茶碗4杯分
★砂糖	大さじ2
★しょうゆ	大さじ2
★酒	大さじ2
★塩	小さじ1/2
白いりごま	大さじ1

しその葉やショウガを刻んで入れると大人好みに。

▶作り方

- ① サンマは開いて中骨を取り除き、2cmくらいの幅の短冊に切る。
- ② ショウガはみじん切りにして、★の調味料とともに鍋に入れて弱火でひと煮たちさせる。
- ③ サンマに片栗粉をまぶして、180℃の油でカラリと揚げる。
- ④ 揚げたサンマは、熱いうちに②のタレの中に入れて、よくからめる。
- ⑤ 大き目のボールに炊きたてのご飯と④のサンマを入れて、ざっくり混ぜる。
- ⑥ お茶碗に盛り付けて、白いりゴマを散らせば出来上がり。

《主食》金平ごはん

具沢山の金平をご飯に混ぜます。残り物の金平でもおいしくできます。

▶材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯分
ごぼう	1/3本
人参	1/5本
白滝	40g
さつま揚げ	1枚
豚ひき肉	40g
ごま油	小さじ1
★酒	小さじ1
★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ1
★醤油	大さじ1
水	大さじ2
ごま	小さじ1

▶作り方

- ① ごぼう・人参は千切り、さつま揚げは半分に切りスライスする。
- ② 白滝は食べやすい長さに切り、下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらごぼう・人参を加える。さらに、さつま揚げ・白滝も加えて炒める。
- ④ ★と水を加えて煮含める。
- ⑤ ごはんに④とごまを混ぜる。

《主食》 豚玉丼

佐倉産の葉ねぎを使ったレシピです



▶材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯分
豚もも肉小間	200g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
葉ねぎ	3～4本
エリンギ	30g
高野豆腐	10g
油	適量
しょうゆ	小さじ2
砂糖/みりん/酒	各大さじ1ずつ
卵	2個
片栗粉	小さじ1
和風だし	適量
塩	少々

▶作り方

- ① 人参はいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。玉ねぎはスライスする。豚肉は3cm幅に切る。
- ② 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。人参・玉ねぎ・エリンギを加え、炒める。
- ④ 高野豆腐を加える。水分が足りないようなら水を足す（分量外）。
- ⑤ 調味料を加える。
- ⑥ 卵を鍋に溶き入れる。このとき、かき混ぜ過ぎないように注意する。
- ⑦ 片栗粉を水で溶き、とろみを調整しながら鍋に入れる。最後に葉ねぎを加える。

《主食》きのこカレーライス



しいたけなどのきのこを入れたカレーライスです。しいたけに含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

▶材料（4人分）

鶏もも肉	100 g
サラダ油	少々
にんにく・しょうが	適宜
玉ねぎ	1 個
にんじん	1/2 本
じゃがいも	1 個
お好みのきのこ （しいたけ・しめじ等）	合わせて 50 g
コンソメ	小さじ 1
カレールウ	60 g
ケチャップ	大さじ 1/2
ソース	小さじ 1
水	300 c c

▶作り方

- ① 材料を準備する。
にんにく・しょうが・・・みじん切り
玉ねぎ・・・薄切り
にんじん・じゃがいも・・・いちょう切り
しいたけ・・・薄切り
（その他きのこは食べやすい大きさに）
- ② 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを入れて香りを出し、玉ねぎをじっくりと炒める。鶏肉・にんじんを入れ、火が通ったらそのほかの材料を加える。
- ③ 水を入れて、沸騰したらあくを取り、コンソメを入れる。
- ④ 材料が煮えたら、カレールウを入れて、最後にケチャップとソースで味を調える。

《主食》 シナモンセサミトースト

ごまの香ばしい香りが食欲をそそります。



▶材料（4人分）

食パン	4 枚
バターまたはマーガリン	大さじ2と 1/2
砂糖	大さじ1と 1/2
シナモン	少々
白すりごま	大さじ1
白いりごま	大さじ 1/2

▶作り方

- ① バター（マーガリン）を湯煎で軟らかくする。
- ② 白すりごま・白いりごまを合わせ、からいりする。
- ③ ①に砂糖・シナモン・②を加えて混ぜる。
- ④ 食パンに③を塗り、オーブンで 230℃にして 5～7 分焼く。

《主食》 ロールトースト



巻くだけで簡単にできるトーストです。お子さんと一緒に作ってみませんか？

▶材料（4人分）

食パン	4枚
スライスチーズ	4枚
ソーセージ	4本
（ハムでも可）	
アルミホイル	4枚
（パンが入る大きさ）	

▶作り方

- ① ソーセージは茹でておく。
- ② 食パンでチーズ・ソーセージを乗せて巻く。最後にアルミホイルで食パンをきつく巻く。
- ③ トースター（グリルでも可）で10分ほど焼く。
※アルミホイルなので電子レンジは不可。
※熱いので取り出すときに注意。

《主菜》高野豆腐揚げ煮



伝統食材「高野豆腐」を使ったレシピ。揚げると食感が変わりうま味もアップ！

▶材料（4人分）

だし用かつお節	6 g
（または顆粒だしの素	小さじ1）
水	250cc
干し椎茸	4枚
人参	1／2本
大根	3～4cm
いんげん	4本
高野豆腐	70 g（7×4cm4枚位）
片栗粉・揚げ油	適量
鶏もも肉	50 g
★三温糖	大さじ2
★みりん	小さじ1
★酒	小さじ1
★しょうゆ	大さじ2

▶作り方

- ① かつお節と水でだしをとり、そのだしを使って、干し椎茸を戻す。
- ② 人参・大根は小さめの乱切りにして、①の椎茸も大きさをそろえて切る。いんげんは、さっとゆでて、約2cmに切る。
- ③ 高野豆腐をぬるま湯で戻し、さいの目に切り、水気を絞る。片栗粉をまぶし、180℃位でカラリとするように揚げる。
- ④ ①のだし汁と★の調味料を入れ、煮立ったら鶏肉、大根、人参、椎茸の順に入れていく。
- ⑤ すべての材料が煮えたら、③とゆでたいんげんを加える。

《主菜》サバのオレンジソース煮

魚を食べよう♪魚の脂肪で健康に。
オレンジがサバのくさをやわらげてくれます。



▶材料（4人分）

サバの切り身（70g）	4切れ
ショウガ	1片
★オレンジピューレ （100%果汁ジュースでも可）	40ml
★酒	大さじ1
★しょうゆ	50ml
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ4と1/2
★水	50ml

▶作り方

- ① ショウガは薄切りにする。
- ② 鍋に★とショウガを入れて煮立てる。
- ③ サバを入れて落としふたをして 50 分から 1 時間ほど弱火でコトコト煮る。

《主菜》サバの粕漬け焼き



サバ以外で、サケやタラを使ってもおいしくできます。

▶材料（4人分）

サバ切り身 4切れ

酒粕 5. 2g

赤みそ 小さじ1と1/2

しょうゆ 小さじ1/2強

★ きび砂糖 小さじ2強

酒 小さじ1強

みりん 小さじ1強

▶作り方

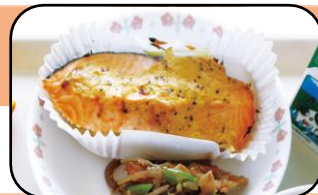
① 酒粕と★をすべて混ぜ合わせる。

② ①にサバを漬け込み、40分ほど冷蔵庫に入れて味を付ける。

③ ②を天板に並べ、200℃のオーブンで15分ほど焼く。

《主菜》サケのオイネーズ焼き

オイスターソース×マヨネーズのソースで魚も野菜もすすみます。



▶材料（4人分）

サケ切り身	4切
塩（下味）	少々
こしょう（下味）	少々
キャベツ	8枚
★マヨネーズ	大さじ3
（カロリーハーフ）	
★オイスターソース	大さじ1/2
★粒入りマスタード	小さじ1
★しょうがしぼり汁	小さじ1
★牛乳	小さじ1
アルミカップ	4枚

▶作り方

- ① サケに塩、こしょうをふる。
- ② キャベツは太めのせん切りにし、さっとゆでるか電子レンジで加熱し、水気をよくしぼっておく。
- ③ マヨネーズにオイスターソース、粒マスタード、しょうがのしぼり汁を加え、牛乳で固さを調節する。
- ④ アルミカップにキャベツを敷き、サケをのせ、スプーンで③のソースをかける。170℃のオーブンで、15分から18分くらい焦がさないように焼く。
※アルミカップがなければ、アルミホイルにのせて焼いてもOK。

《主菜》サケのハーブ焼き



魚はサケの他アジやイワシ白身魚を使ってもおいしくいただけます。

▶材料（4人分）

サケ切り身	4切れ
塩	適量
こしょう	適量
白ワイン	小さじ2
にんにく	1片
パン粉	大さじ5
粉チーズ	大さじ4
パセリ	小さじ1/4
オレガノ	適量
カップ（魚が入るもの）	4枚

▶作り方

- ① サケは塩・こしょう、白ワインで下味をつけておく。
- ② にんにくはすりおろし、パン粉、粉チーズ、パセリ、オレガノと混ぜておく。
- ③ カップに入れたサケの上に②をのせ、170度のオーブンで20分ほど焼く。
（温度や時間は焼き加減を見ながら調整してください）

《主菜》 白身魚のねぎソースかけ



魚を食べよう♪タラやホキやサケなどの白身魚だけでなく、他の魚やとり肉にかけてもおいしいねぎソース。

▶材料（4人分）

白身魚	4切れ
しょうがのおろし汁	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
葉ねぎ	3本
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★酢	小さじ1強
★水	大さじ1強

▶作り方

- ① 魚にしょうがのすりおろし汁・酒で下味を付ける。
- ② 片栗粉をまぶして180℃の油でカラッと揚げる。
- ③ 葉ねぎは5ミリ幅の小口切りに切り、★と合わせて煮立たせ、ねぎソースを作る。
- ④ ②に③のソースをかけて出来上がり。

《主菜》 アジのアーモンドフライ



アーモンドを混ぜることで香ばしく、食べやすくなります。

▶材料（4人分）

アジの三枚おろし	4枚
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
★薄力粉	大さじ2
★溶き卵	大さじ1
★水	大さじ1
スライスアーモンド	大さじ2
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量

▶作り方

- ① アジを3枚におろし、サケを振りかける。
- ② アジの水分をペーパータオルでふき取り、塩・こしょうをかける。
- ③ ②のアジに薄力粉をまぶし、★を混ぜて作った衣にからめる。
- ④ パン粉とスライスアーモンドを混ぜ、③の両面につける。
- ⑤ 中温に熱した油で④をカラリと揚げる。

《主菜》アジの山河焼き



千葉県郷土料理の1つです。アジは手開きして包丁で細かくしても良いですね。

▶材料（4人分）

長ネギ	50g
シソの葉	5枚
ショウガ	小1片
★アジすり身	150g
★鶏ひき肉	100g
★みそ	大さじ1
★いりゴマ	小さじ2
★片栗粉	大さじ2弱
サラダ油	適量

▶作り方

- ① 長ネギとシソの葉は粗みじん切りに、ショウガはみじん切りにする。
- ② ①と★をすべて混ぜ合わせる。
- ③ 人数分に分け、ハンバーグのような小判型に成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、③を焼く。

《主菜》鶏のトマト煮



完熟のトマトがなければ、トマトの水煮缶詰でも大丈夫です。

▶材料（4～5人分）

鶏もも肉…150g	ニンニク…小1片
塩・こしょう…適量	油…大さじ1/2
じゃがいも…中1個	赤ワイン…小さじ1
たまねぎ…中1個	水…200cc
にんじん…中1/2本	コンソメ…小さじ1
ピーマン…1/2個	砂糖…小さじ1
完熟トマト…中1個	ケチャップ…大さじ3
セロリ…20g	塩…小さじ1/2
	こしょう…少々

▶作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトは角切りに、セロリは薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 油(オリーブ油)でにんにくを炒め、鶏肉を炒めて赤ワインを入れ、たまねぎ、にんじん、セロリを炒める。
- ④ 水、コンソメ、砂糖、トマト、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ ピーマン、トマトケチャップを入れてから塩・こしょうで味を調える。

《主菜》 麻婆豆腐



市販の素を使わなくても意外と簡単にでき、おすすめです。

▶材料（4人分）

豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
にんじん・長ねぎ	各1/2本
たまねぎ	1/4個
タケノコ水煮	1/4個（60g）
ピーマン	1個
ショウガ	1/4かけ
ニンニク	1かけ
★みそ・しょうゆ	各小さじ4
★砂糖	小さじ1と1/2
★みりん・オスターソース	各小さじ1
★豆板醤	少々
ごま油	小さじ1
ラー油	適量
片栗粉	大さじ1
水	1カップ

▶作り方

- ① 豆腐は2cm角に、にんじん、たまねぎ、タケノコは千切りに、長ねぎは小口切りに、ピーマンは粗みじん切りに、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ② ごま油でニンニクとショウガを炒めたら、豚ひき肉を加えて良くほぐしながら炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、タケノコ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ 水を加えて少し煮る（あくが出たら取り除く）。
- ⑤ ★の調味料を加えて良く混ぜながら煮たら、豆腐も加えて煮る。
- ⑥ 長ネギを加えてひと煮し、ラー油を加えて味を調える。
- ⑦ 分量外の適量の水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜながら煮て、ほどよくとろみをつける。

《副菜》磯和え



のりの香りで野菜がたっぷり食べられます。

▶材料（4人分）

ほうれんそう	200 g（2/3束）
にんじん	30 g（3 cm程度）
えのきたけ	100 g（1/2 袋）
★しょうゆ	大さじ1
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★サラダ油	小さじ2
焼きのり	1 枚

▶作り方

- ① にんじんはせん切りに、えのきは半分に切ってゆで、水にとって冷まし水気をしぼる。
- ② ほうれん草はゆでてから水にとって冷まし、3 cmくらいに切っておく。
- ③ ★を合わせて混ぜドレッシングを作る。
- ④ ①②を混ぜたら③を入れ、のりを刻んで和える。
※ドレッシングは味見をしながら入れてください。

《副菜》 納豆和え



ほうれん草や納豆には鉄分が豊富に含まれています。

ほうれん草以外にも、小松菜や青梗菜で作ってもおいしいです。

▶材料（4人分）

ほうれん草	100 g（1/2束）
にんじん	20 g
ひきわり納豆	1パック
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1/3
かつお節	2 g

▶作り方

- ① ほうれん草はゆでて2 cmの長さに切る。
にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ② ひきわり納豆にしょうゆ、みりん、かつお節を入れて混ぜる。
- ③ 水けを絞ったほうれん草、にんじんを②に加えて和える。

《副菜》 切り干し大根のごまマヨ和え



ごまの風味とマヨネーズで，子どもたちにも食べやすい和え物です。

▶材料（4人分）

切り干し大根	12 g
ほうれん草	80 g
ロースハム	2枚
醤油	小さじ1強
砂糖	小さじ1弱
マヨネーズ	大さじ2
白ごま	大さじ1

▶作り方

- ① 切り干し大根は，もどして食べやすい大きさに切り，歯ごたえが残るくらいにゆでて冷ます。
- ② ほうれん草は，2 cm長さに切り，ゆでて冷まし水気を絞る。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ ごまはすり，醤油・砂糖・マヨネーズと混ぜておく。
- ⑤ ①～④をあえる。

《副菜》揚げごぼうのゴマがらめ

給食で大人気！ごぼうなので、食物繊維もとれます。
甘辛くて食事だけでなく、おやつやおつまみにも。



▶材料（4人分）

ごぼう	1 本
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1と1/2
★砂糖	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
白炒りごま	小さじ1
白すりごま	小さじ1

▶作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をそぎ、斜め薄切りにしてし、水にさらしておく。
- ② ★を合わせて加熱し、タレを作る（ごぼうの量によって加減してください）。
- ③ ごぼうの水気を取り、片栗粉をまぶし、170℃の油で5分くらいかけて、カリッと揚げる。
- ④ 揚げたごぼうにタレ・ごまを絡めて出来上がり。

《副菜》 にんじんサラダ



このサラダは少し時間をおいて味をなじませてもおいしいので、作り置きにピッタリです。

▶材料（4人分）

にんじん	120 g
きゅうり	80 g
セロリ	8 g
ツナ	40 g
たまねぎ	12 g
★米酢	大さじ1
★サラダ油	大さじ1
★塩・こしょう	適量

▶作り方

- ① にんじんときゅうりは千切り、セロリは薄切りにする。
- ② ①を食感が残る程度にゆで、冷ます。
- ③ たまねぎはすりおろし、電子レンジで軽く加熱する。
- ④ ③に★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ よくしぼった②とツナを④のドレッシングであえる。

《副菜》 梅おかかサラダ



梅干しはキレイ・・・ということにも人気のサラダです。
さっぱりとしているので、これからの季節にぴったりです。

▶材料（4人分）

キャベツ	4 枚
きゅうり	1/2 本
にんじん	25 g（2.5 cm位）
梅干し	1 個
★しょうゆ	小さじ2弱
★酢	小さじ1強
★サラダ油	小さじ3
かつお節	2 g

▶作り方

- ① キャベツは太めの千切り、キュウリは 1/2 の斜め切り、にんじんはうすめの千切りに切る。梅干しは種を除き果肉を包丁でよくたたく。
- ② キャベツとにんじんは、さっと茹でるかレンジにかけてしんなりさせて、しっかり水気をしぼる。
- ③ 種をとって果肉を包丁でたたいた梅干しと★を混ぜ合わせ、ドレッシングにする。
- ④ ②ときゅうりを合わせてほぐし、③とかつお節と和える。

《副菜》 じゃこサラダ

ちりめんじゃこを入れることでカルシウムがアップし、味と噛みごたえのアクセントになります。



▶材料（4人分）

キャベツ	3枚（150g）
もやし	1／2袋（100g）
にんじん	2cm（20g）
ちりめんじゃこ(しらす)	大さじ3（15g）
白ごま	大さじ1／2
★酢	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ3／4
★サラダ油	大さじ2
★塩、こしょう	各少々

▶作り方

- ① ちりめんじゃこを多めの油(分量外)で炒めるか、耐熱ボールにじゃこと油(適量)をふり入れ、ラップなしで電子レンジに1分程度カリカリになるまでかける。
 - ② キャベツを短冊切り、にんじんは千切りにする。
 - ③ もやしは洗ってゆで、キャベツ、にんじんはさっとゆでる。水にとり冷やし、水気を絞る。
 - ④ ★の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ ①のちりめんじゃこと③の野菜をドレッシングで和え、ごまを加える。
- ※給食では、野菜をゆでて使用しますが、キャベツ、にんじんはゆですに、塩もみをして使用してもよいです。

《副菜》 きんぴらマヨサラダ



ごぼうは食物繊維が多く、おなかの調子を整える効果がある野菜です。

▶材料（4人分）

ごぼう	1/3 本強
切干大根	40 g
ごま油	適量
★酒	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★醤油	小さじ2
人参	30 g
いんげん	4～5本
コーン	20 g
☆マヨネーズ	大さじ2
☆七味唐辛子	少々
☆酢	小さじ1/2
☆塩	少々

▶作り方

- ① ごぼうはさがき、切干大根は水でもどし、食べやすい長さに刻んでおく。
- ② 人参は千切り、いんげんは2 cm幅に切る。
- ③ 人参といんげんを茹で、水気をしぼる。
コーンは汁を切る。
- ④ ごま油でごぼうと切干大根を炒めて★の調味料で煮含め、冷ましておく。
- ⑤ ☆の調味料を混ぜあわせ、③と④を混ぜる。

《副菜》焼肉サラダ

スタミナ満点のサラダ、さっぱり食べられます。

▶材料（4人分）

牛肉	100 g
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2
おろしにんにく	小さじ 1/2
油（炒め用）	適量
大根	150 g
人参	40 g
きゅうり	40 g
油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2/3
酢	大さじ 2/3

▶作り方

- ① 牛肉にしょうゆ、おろしにんにくで下味をつけておく。
- ② 大根、人参は太めの千切り、きゅうりは輪切りにして茹で、水気を切っておく。
- ③ 牛肉を炒める。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③を冷ましてから合わせて、④で和える。

《汁物》大和芋のふわふわ汁



大和芋は佐倉の特産物です。

▶材料（5人分）

鶏もも肉	75 g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/4本
大根	2 cm
えのきたけ	40g
葉ねぎ	1/6 束
小松菜	1/4 束
大和芋	125 g
片栗粉	大さじ 1 と 1/3
油	小さじ 1
かつおだし汁	700 cc
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1/2

▶作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。ごぼうはさがきに、にんじん・大根はいちょう切り、えのきたけは2～3cmの長さに切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切り、さっと下ゆでする。
- ③ 大和芋は皮をむいてすりおろし、切った葉ねぎと片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に油を熱し、肉を炒める。ごぼう、にんじんも炒め、そこへだし汁を加える。
- ⑤ えのきたけ、大根を入れて煮る。塩・しょうゆ・酒を入れて調味する。
- ⑥ スプーンなどを使い、③の大和芋を⑤の汁に丸く落とし入れて煮る。
- ⑦ ②の小松菜を入れて出来上がり。

《汁物》 佐倉の粕汁



酒粕は、たんぱく質やビタミン類、食物繊維などが多く含まれている栄養豊富な食材です。

▶材料（4人分）

豚もも肉	20 g
サラダ油	適量
にんじん	20 g
こんにゃく	32 g
だいこん	40 g
こまつな	40 g
長ねぎ	10 cm程
油あげ	1/4 枚
酒かす	8 g
赤味噌・白味噌	各大さじ 1 ずつ
水	2 カップ
だし用鰹節	10 g
しょうゆ	0.8 g
酒	小さじ 1

▶作り方

- ① 人参、大根はいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。豚肉は、3cm 幅に切る。
- ② こんにゃくは短冊切りにして下ゆでする。
- ③ 油揚げは千切りにして油抜きする。
- ④ 小松菜は 1cm 幅に切って、さっと下ゆでする。
- ⑤ だしをとる。だしの一部で酒かすを溶いておく。
- ⑥ 釜にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、硬いものから炒めていく。
- ⑦ だし汁を入れて、あくをとったら酒かすを入れてよく沸かす。
- ⑧ 野菜が煮えたら、油揚げ・調味料を入れる。
- ⑨ 最後に長ねぎ・小松菜を入れる。

《汁物》いものこ汁



いものこ（芋の子）とは、さといものこと。具たくさんにすると、おかずにもなる汁物です。家にある食材を活用して作ってください。

▶材料（4人分）

さといも	4 個（200 g）
こんにゃく	50 g
とうふ	1/3 丁
油揚げ	1 枚
にんじん	1/3～1/4 本
いんげん	4 本
だし汁	450 cc
味噌	大さじ2 （味をみて調整）

▶作り方

- ① 材料を準備する。
さといも・・・厚めのいちょう切り
にんじん・・・いちょう切り
いんげん・・・3 センチに切る
こんにゃく・・・短冊
豆腐・・・・・・さいの目
油揚げ・・・・・・細めに切って、油抜き
- ② だしをとり、材料を煮る。（さといもは、すぐに煮えるので、後の方に加える。）
- ③ 材料に火が通ったら、味噌を入れて味を調える。
※味噌を入れた後は、ぐらぐらと沸騰させないようにします。

《汁物》 豆腐といわしのつみれ汁



いわしの缶詰を使っているので、手軽にでき、カルシウムがとれます。
混ぜたり丸めたり、お子さんのお手伝いにぴったりです♪

▶材料（4人分）

だし汁（または水）	700ml
大根	80g
人参	40g
ごぼう	20g
長ねぎ	40g
つみれの具	
木綿豆腐	100g
いわし味付き缶	1缶
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ2
みそ	大さじ1と1/3

▶作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、皿などで重石をしてしっかりと水切りをする。
- ② 大根、人参はいちょう切りにする。
ごぼうは、縦半分に切り、斜め薄切りにする。
長ねぎは、小口切りにする。
- ③ だし汁に②の野菜を入れて中火にかける。沸騰したらアクをすくい、やわらかくなるまで10分程煮る。
- ④ ボウルに①を入れ、いわし缶詰の汁気を切って加える。しょうがと片栗粉も加えてよく混ぜ合わせたら、12等分にして丸める。
- ⑤ ③に④を入れひと煮立ちしたら、グラグラしない程度に火を弱め、5分ほど煮る。
- ⑥ つみれに火が通ったら、長ねぎを加え1分程加熱する。火を止めてからみそを溶いて加える。

《汁物》きのこの米粉シチュー



ルーを作らなくても、米粉と牛乳で簡単にシチューができます。

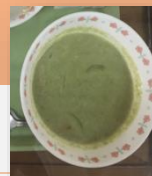
▶材料（4人分）

鶏もも肉	60 g
じゃがいも	1個
にんじん・たまねぎ	各1/2個
しめじ・えのきだけ	各40 g
サラダ油	適量
ローレル	少々
水	260 g
コンソメ	小さじ1
塩、こしょう	少々
牛乳	140 g
米粉	大さじ3
バター	小さじ1
パセリ	15 g
生クリーム	20 g

▶作り方

- ① 鶏肉はせん切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。しめじはいしづきを取り、えのきは3等分に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② サラダ油で、まず鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、さらにじゃがいも、しめじ、えのきを加えて炒める。
- ③ 水とコンソメを加えて、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 米粉を牛乳でよく溶いておく。
※米粉が沈んでしまうので、鍋に加える直前にまぜるのがおすすめです。
- ⑤ ③にローレル、塩、こしょう、④を加える。
- ⑥ 溶かしバター、生クリーム、パセリを加えて出来上がり。

《汁物》 若草ポタージュ



鉄分たっぷりのほうれん草を使ったスープです。

▶材料（4人分）

ベーコン（千切り）	20 g
あさりのむき身	40 g
にんじん（いちょう切り）	1/3 本
たまねぎ（スライス）	1/2 個
ほうれん草	1/5 束
小麦粉	大さじ2 強
バター	20 g
牛乳	120ml
塩	少々
こしょう	少々
固形コンソメ	1 個
水	360ml

▶作り方

- ① ほうれん草は茹でたあと、フードプロセッサーやすり鉢を使ってペースト状にしておく。
- ② ホワイトルウを作る（弱火）。鍋にバターを入れてよく溶かす。小麦粉を少量ずつ加え、よく混ぜる。よく混ぜながら加熱を続ける。さらさらとしてきたら牛乳を少量ずつ加えてのばしていく。
- ③ 鍋でベーコンをから炒りする
- ④ あさり、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ 炒まったら水と固形コンソメを加えて煮る。
- ⑥ あくをとり、②のホワイトルウを加え調味料で味を調える。
- ⑦ 最後にほうれん草のペーストを加えてひと煮たちさせる。



《汁物》 キャベツのカレースープ

キャベツはビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。ビタミンの中では特にビタミンUを豊富に含んでおり、胃や十二指腸の粘膜の新陳代謝を促し、修復します。また、がんを予防するイソチオシアネートという成分も豊富です。

▶材料（4人分）

ベーコン	・・・60g
キャベツ	・・・80g
玉ねぎ	・・・80g
にんじん	・・・40g
じゃが芋	・・・100g
サラダ油	・・・小さじ 1/2
コーン	・・・40g
コンソメ	・・・2g
塩	・・・小さじ 1/3
こしょう	・・・少々
しょうゆ	・・・小さじ 1/3
カレー粉	・・・ 小さじ 1/4
水	・・・300ml

▶作り方

- ①キャベツ・玉ねぎは細切り、にんじん・じゃが芋はいちょう切りにする。
- ② サラダ油でベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋を炒める。
- ③ 水・コンソメを入れて煮る。
- ④キャベツ・コーンを入れる。
- ⑤塩・こしょう・しょうゆで味付けをする。
- ⑥最後にカレー粉を入れる。

《おやつ》米粉マドレーヌ



サクッリもっちりとした食感のマドレーヌです。

▶材料（5個分）

卵	約1個半
三温糖（上白糖でも）	40g
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	大さじ2強
バター	25g
レモン汁	小さじ1
耐熱性マドレーヌ型	5枚

▶作り方

- ① バターは湯煎、またはレンジで溶かしておく。
- ② 卵と三温糖を混ぜて泡立て、その中へ米粉とベーキングパウダー、牛乳を加え、切るように混ぜる。
- ③ ②に、①のバターとレモン汁を加え軽く混ぜる。
- ④ マドレーヌ型に、流す。
- ⑤ 180℃に熱したオーブンで約20分、焼き目を見ながら焼く。

《おやつ》豆乳カップケーキ



おやつに最適な栄養満点のケーキです。

▶材料（4人分）

小麦粉	80 g
米粉	30 g
ベーキングパウダー	小さじ 1 弱
調整豆乳	120 g
砂糖	大さじ 3
カップ	4 枚

▶作り方

- ①小麦粉・米粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②豆乳と砂糖をまぜあわせる。
- ③②に①を数回に分けて加え、切るように混ぜる。
- ④生地をカップに流す。
- ⑤200℃のオーブンで 20 分間焼く。

《おやつ》 おからドーナッツ



食物繊維の豊富なおからを使ったドーナッツです。
しっとり、もちりとして食べごたえがあります。

▶材料（4個分）

おから	100g
小麦粉	50g
卵	1/3個
砂糖	大さじ3
牛乳	大さじ1.5
ベーキングパウダー	小さじ1/2
揚げ油	適量

▶作り方

- ① おからからベーキングパウダーまですべて混ぜ合わせ、ドーナッツ型に形を作る。（丸めて平たくし、まんなかに穴をあける）
- ② 油を180℃に温め、こんがりと揚げる。

《おやつ》マカロニきなこ

マカロニがおやつに変身！リボンや貝殻など、いろいろな形のマカロニで作っても楽しいですよ。

▶材料（4人分）

マカロニ	40g
きなこ	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ

▶作り方

- ① マカロニは柔らかくなるまでゆでる。
- ② きなこ、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- ③ マカロニが冷めたら、②をまぶす。

《おやつ》 ずんだ餅



夏に家庭で茹でて食べることが多い枝豆です。ビタミンB₁、食物繊維、オルニチン、イソフラボンなどが含まれ、夏場のスタミナ不足、疲労回復にはとても効果的な食材です。

▶材料（4人分）

むいた枝豆	50g
水	大さじ3
きび砂糖	大さじ1
塩	少々
白玉もち	12個

▶作り方

- ①枝豆は茹でて、さやから豆を取り出す。
- ②①の枝豆をすりつぶして、調味料を加えあんを作る。
- ③白玉と②のあんをあえる。

《おやつ》大豆のカリカリ揚げ



味付けは塩だけ。大豆と昆布本来のおいしさを味わえます。

▶材料（4人分）

乾燥大豆	160 g
だし昆布	1 / 3 枚
塩	少々
揚げ油	適量

▶作り方

- ① 大豆は一晩水に浸けておく。
- ② 昆布はハサミで 1 cm 角に切る。
- ③ 大豆と昆布をカリッとするまで素揚げする。
 - ・大豆は茹でずに、よく水を切っておく。
 - ・温度が高いとすぐに焦げるので注意。
- ④ 揚げた大豆と昆布に塩をまぶす。



《おやつ》 フルーツヨーグルト

給食の定番デザートといえば「フルーツヨーグルト」です。

ヨーグルトにクリームチーズを混ぜるのがポイントで、コクのある仕上がりになります。

▶材料（4人分）

みかん（缶詰）	60g
パイナップル（缶詰）	60g
黄桃（缶詰）	60g
バナナ（皮をむいて）	100g
クリームチーズ	20g
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	小さじ 1 程度

▶作り方

- ① 缶詰の果物は食べやすく切り、汁をきっておく。
バナナは 1 cm厚さに切る。
- ② クリームチーズを湯せんにかけてやわらかくし、
プレーンヨーグルトを混ぜてから①を和える。砂糖はお好みで。

*クリームチーズは電子レンジにかけてもやわらかくなります。ラップをかけて 10 秒ずつ加熱して様子をみてください。

《おやつ》 ミルクプリン

牛乳を使って簡単に作れるデザートです。

▶材料

(プリンカップ4個分)

牛乳	1カップ
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
砂糖	大さじ2
生クリーム	大さじ2
ブルーベリーソース	小さじ2
プリンカップ	4個

▶作り方

- ① 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と生クリームを加え、火にかけて温める。
- ③ 砂糖を加えて煮溶かす。
- ④ 火を止め、①のゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ プリンカップに流しいれ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 固まったら、ブルーベリーソースをかける。
*かけるソースはいちごやオレンジなど
お好みのものでOKです。