



フルコギ丼

食品名	4人分量	切り方	調理方法
ごはん	4杯		1. 豚肉を1cm幅くらいの短冊切りにし、みりんとしょうゆを合わせたところに漬ける。
油	小さじ1		
豚もも肉	160g	漬	
みりん	小さじ1	け	
しょうゆ	小さじ1	る	2. たれの玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにくをすりおろすかミキサーにかけ、調味料と混ぜ合わせる。
玉ねぎ	大1個	短冊切り	
にんじん	1本	短冊切り	
もやし	1袋		
赤ピーマン	1個	千切り	3. 油で1の肉を炒め、火が通ったら玉ねぎから順に入れて炒める。火が通ったら2を加える。
玉ねぎ	1/6個		
りんご	1/6個		
しょうが	小1かけ	た	
にんにく	1かけ	れ	4. 沸騰したら同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、残りの材料を順に入れて完成！
しょうゆ	大さじ2 1/2		
みりん	大さじ1		
さとう	小さじ1		
塩	小さじ1/5		
片栗粉	小さじ1		
にら	4本	3cm	
白すりごま	大さじ1		
ごま油	大さじ1		

** 栄養価(1人分) **
 エネルギー 535kcal
 たんぱく質 16.6g

*** ポイント ***

ごはんのにのせてどうぞ！暑くなる時期にスタミナ満点の一品です！



揚げなくても揚げパン

食品名	4人分量	切り方	調理方法
コッペパン	4本		1. オーブンを200℃に予熱する。天板にオープンシートを敷く。 2. きな粉とさとう、塩を混ぜ合わせる。 3. サラダ油を器に入れ、パンの下側を手で持ち、上面と側面にまんべんなくサラダ油をつける。そのまま1のきな粉もまんべんなくつける。 4. オープンシートに並べ、6分焼く。（トースターを使う場合には表面が焦げないように気をつけましょう） 5. 焼きあがったら、上から1のきな粉をかけます。
サラダ油	大さじ2		
きな粉	大さじ2		
さとう	大さじ2		
塩	ひとつまみ		
*ロールパンでも出来ます。 その場合は1人2個となります。			
<div><div>** 栄養価(1人分) ** エネルギー 363kcal たんぱく質 9.9g カルシウム 47mg (給食時の栄養価です)</div></div>			

*** ポイント ***

すりごま、シナモンシュガー、抹茶きな粉、ココアなど、いろいろなアレンジで楽しめます。



磯辺和え

食品名	5人分分量	切り方	調理方法
キャベツ	1/4 玉	せん切り	1. 鍋でキャベツ、こまつなを順に入れてゆでる。 2. 流水で冷やし水気をよく切る
こまつな	1/2 束	3cm	
ホールコーン（缶）	1/2 缶	2cm	
もみのり	3g(1 枚半)		
【たれ】			★電子レンジの場合 キャベツ 600w 3分 500w 3分半 こまつな 600w 1分 500w 1分20秒 こまつなは水冷し水気を切る
しょうゆ	大さじ1		
さとう	大さじ1/2		
<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; margin: 10px;"> <p>＊ ＊ 栄養価(1人分) ＊ ＊</p> <p>エネルギー 17kcal</p> <p>たんぱく質 1.5g</p> <p>カルシウム 29mg</p> <p>鉄分 0.6mg</p> </div>			3. しょうゆ、さとうを合わせて電子レンジ600wで20秒 500wで30秒かけて混ぜさとうを溶かす。 4. 2を3で和えたら、もみのりも混ぜ合わせたら出来上がり！

＊ ＊ ＊ ポイント ＊ ＊ ＊

野菜の水気はしっかり絞ると水っぽくなりません。のりの風味がおいしいので、給食でも人気のメニューです！



じゃこサラダ

食品名	4人分量	切り方	調理方法
にんじん	1/4 本	いちょう	1. にんじん、キャベツ、こまつなを順にさっとゆで、流水で冷やし、水気をよく切る。 ★電子レンジで加熱する場合は、600W で2分半（500w で3分）加熱して冷ます。小松菜は600w で1分（500W で1分20秒）かけて水冷します。 2. じゃこと白ゴマはフライパンでからいりする。 3. しょうゆ、さとう、酢、粉からしをよく混ぜ合わせたら、レンジ600W で30秒（500W で40秒）かけてさとうを溶かしたら、ごま油を少しずつ加えながらよく混ぜる。 4. すべて混ぜたらできあがり！
キャベツ	1/4 コ	よく洗う	
こまつな	2株	2cm	
じゃこ	大さじ2	からいり	
白ゴマ	小さじ1	からいり	
【ドレッシング】			
しょうゆ	大さじ2		
さとう	小さじ1		
酢	小さじ2		
粉からし	少々		
ごま油	小さじ2		
<div> ** 栄養価(1人分) ** エネルギー 48kcal たんぱく質 3.1g カルシウム 69mg 鉄分 0.4mg</div>			

*** ポイント ***

こまつなとじゃこで、カルシウムが多くとれるサラダです。



じゃが芋もち

食品名	4人分分量	切り方	調理方法
じゃがいも	400g	中4コ	1. じゃがいもは皮をむき、2cm くらいの角切りにする。 2. 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジにかけやわらかくする。 ★中1個 600w 2分30秒 (100g) 500w 3分 硬い場合は時間をふやしましょう。 3. 2を熱い内にフォークなどでよくつぶし、片栗粉を混ぜ合わせる。火傷に注意！ 4. 3にピザチーズと青のりを混ぜ合わせて8等分にし、小判形に丸める。 5. フライパンに油を敷き、4を入れて蓋をして弱火で焼く。焼き色がつくまでゆっくりと焼きます。
片栗粉	36g		
ピザチーズ	40g		
青のり	少々		
サラダ油	大さじ1		
*じゃがいもの大きさによって使う個数は調整しましょう。 *片栗粉を混ぜ合わせることでモチモチとした食感となります。			
<div>** 栄養価(1人分) ** エネルギー 181kcal たんぱく質 4.3g カルシウム 74mg</div>			

＊＊ 栄養価(1人分) ＊＊

エネルギー 181kcal

たんぱく質 4.3g

カルシウム 74mg

＊＊＊ ポイント ＊＊＊

給食はこのままですが、バター醤油で味付けしてもおいしいです。



ホワイトゼリー

食品名	5コ分量	切り方	調理方法
水	350g		1. 分量の水に粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したらそのまま3分混ぜながら加熱し、寒天を溶かす。
粉寒天	2g		
さとう	40g		
カルピス	75g	原液	
固めるカップ	5コ	*	★ゼラチンを使う場合には、水でふやかしてから、2の後カルピスの後で入れましょう。
*給食では、90cc入りのカップを使っています。耐熱のグラスなどを使いましょう。			2. さとうを入れ、溶けたら火を止めてカルピスを加え、よく混ぜる。
<div><div>** 栄養価(1人分) **</div><div>エネルギー 42kcal たんぱく質 0.2g</div></div>			
			3. カップに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

*** ポイント ***

みかんやパインの缶詰など、お好みのフルーツを入れてもおいしいです。寒天はしっかり沸騰させて煮溶かさないと固まりません。