



# フルコギ丼

食品名	4人分分量	切り方	調理方法
ごはん	4杯		
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	
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	
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	
しょうゆ	大さじ21/2		
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人分分量	切り方	調理方法
コッペパン	4 本		1. オーブンを 200°C に予熱する。天板にオーブンシートを敷く。
サラダ油	大さじ2		2. きな粉とさとう、塩を混ぜ合わせる。
きな粉	大さじ2		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。
さとう	大さじ2		4. オーブンシートに並べ、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気をつけましょう)
塩	ひとつまみ		5. 焼きあがったら、上から 1 のきな粉をかけます。
* 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。			
<b>** 栄養価(1人分) **</b> 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)			

## \*\*\* 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。
こまつな	1/2束	3cm	
ホールコー ン(缶)	1/2缶	2cm	2. 流水で冷やし水気をよく切る
もみのり	3g(1枚半)		
【たれ】			★電子レンジの場合
しょうゆ	大さじ1		キャベツ 600w 3分 500w 3分半
さとう	大さじ1/2		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
** 栄養価(1人分) **			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。
エネルギー 17kcal たんぱく質 1.5g カルシウム 29mg 鉄分 0.6mg			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。
キャベツ	1/4 コ	よく洗う	★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。
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		2. じゃこと白ゴマはフライパンでからいりする。
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		
** 栄養価(1人分) **			
エネルギー 48kcal			
たんぱく質 3.1 g			
カルシウム 69mg			
鉄分 0.4mg			
			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、ごま油を少しづつ加えながらよく混ぜる。
			4. すべて混ぜたらできあがり！

## \*\*\* 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。
片栗粉	36g		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。
ピザチーズ	40g		
青のり	少々		
サラダ油	大さじ1		
<p>*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。</p> <p>*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。</p>			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！
<p>** 栄養価(1人分) **</p> <p>エネルギー 181kcal</p> <p>たんぱく質 4.3g</p> <p>カルシウム 74mg</p>			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。

## \*\*\* ポイント \*\*\*

給食はこのままでですが、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。
<p>* 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。</p>			
<p>** 栄養価(1人分) **</p> <p>エネルギー 42kcal たんぱく質 0.2g</p>			
			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。
			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。