

あけぼの揚げ

《材料 1人分》

・レバー	20g
・牛乳	適宜
・小麦粉	適宜
・揚げ油	
・玉ねぎ	5g
・砂糖	2g
・しょうゆ	2cc
・酢	2cc
・ケチャップ	3g
・ソース	1cc

《下ごしらえ》

- ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ・レバーは流水で血をよく流して一口大に切り、臭み抜きのために牛乳につけておく。

レバーを牛乳につける時間が長いと、香りや風味が抜けすぎてしまうので、10分程度を目安にしてね。



《作り方》

- ①レバーは水気を拭き取り、小麦粉をまぶして160～170℃の油で揚げる。
- ②フライパンを熱して油をひき、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ③②に調味料と①を入れて煮からめる。

レバーを160～170℃の油でカラッと揚げる。



調味料 揚げたレバー



煮からめる。



レバーは鉄分補給には欠かせない食品ですが、独特のクセがあり苦手な人も多いようです。カラリと揚げて、ちょっと濃い目のタレや甘みそにからめれば気にせず食べられます。貧血気味の人におすすめです！

いそべ揚げ

《材料 1人分》

- ・わかさぎ 30g
- ・酒 少々
- ・塩 少々
- ・青のり粉 少々
- ・小麦粉 6g
- ・卵 3g
- ・水 適宜
- ・揚げ油

《下ごしらえ》

- ・わかさぎは、塩洗いをして、酒と塩で下味をつける。
- ・小麦粉+卵+水+青のり粉を混ぜて、天ぷらの衣を作る。

衣に使う水は冷たい方がカラリと揚がるよ。

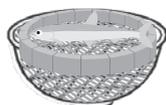


《作り方》

- ①下味をつけたわかさぎに小麦粉を薄くふりかける。
- ②①に天ぷら衣をつけて揚げる。



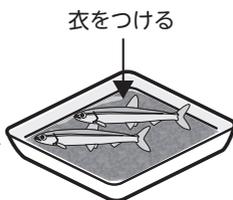
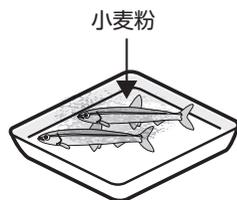
魚の臭みを取るために塩洗いをします！



魚から汚い汁が出てくる。



洗う。



170~180℃の油でカラッと揚げる。



わかさぎのかわりに、ししゃも・いか・ちくわなどを使ってもおいしくできます。
青のり粉が無い場合は、のりを刻んで入れてもOKです。

ぶりの照焼き

《材料 1人分》

・ぶり	1切れ
・しょうゆ	3cc
・酒	1cc
・しょうが	少々
・しょうゆ	3cc
・みりん	1cc
・砂糖	1g
・水	5cc
・水溶き片栗粉	適量

《下ごしらえ》

- ・ぶりに、しょうゆ、酒、すりおろしたしょうがで下味をつける。

下味に入れるしょうがは、風味だけではなく、魚独特の臭みを消すのに役立つよ。



《作り方》

- ①しょうゆ＋みりん＋砂糖＋水を煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつけてタレを作る。
- ②下味をつけたぶりを焼く。
- ③②が熱いうちに①をかける。

しょうゆ＋みりん＋
砂糖＋水



ぶりが熱いうち
にかけよう



煮立てて
とろみをつける。



『エイコサペンタエン酸：EPA』『ドコサヘキサエン酸：DHA』という言葉聞いたことがありますか？これは、魚に含まれる脂の成分で、血液をサラサラにして、生活習慣病を予防する働きがあります。青魚に多く含まれています。

鮎の甘露煮

《材料 1人分》

- ・鮎 1尾
- ・番茶 10~20cc
- ・梅干し 1/20個
- ・酒 20cc
- ・砂糖 5g
- ・水あめ 9g
- ・しょうゆ 10cc

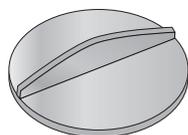
《下ごしらえ》

- ・鮎は塩洗いをする。
(P27参照)
- ・番茶を薄めに煮出す。

魚を入れる前に、煮汁をしっかりと煮立てることが、おいしく作るポイントだよ。

《作り方》

- ①なべに、酒・番茶・梅干しを入れて煮立てる。
- ②鮎を入れて、煮立ったら弱火にする。
アクはていねいに取り除く。
- ③砂糖・水あめ・しょうゆを加え、落としぶたをして、弱火でじっくりと煮る。



おとしぶた

酒・番茶・梅干しを煮立てて、鮎を入れる。



アクを取り、残りの調味料を入れる。

弱火で
じっくりと煮る！



番茶や梅干しを入れて煮ると、魚の臭みが気になりません。アクを取りながら、じっくり煮ていきましょう。一度焼いて、冷ましてから煮ると、煮崩れが少なくきれいに仕上がります。

肉じゃが

《材料 1人分》

- ・じゃがいも 50g
- ・玉ねぎ 40g
- ・にんじん 20g
- ・牛肉 20g
- ・糸こんにゃく 20g
- ・さやいんげん 6g
- ・炒め油 適量
- ・しょうゆ 5cc(小さじ1)
- ・砂糖 2g(小さじ2/3)
- ・みりん 1.5cc(小さじ1/3)
- ・だし汁 10cc(小さじ2)

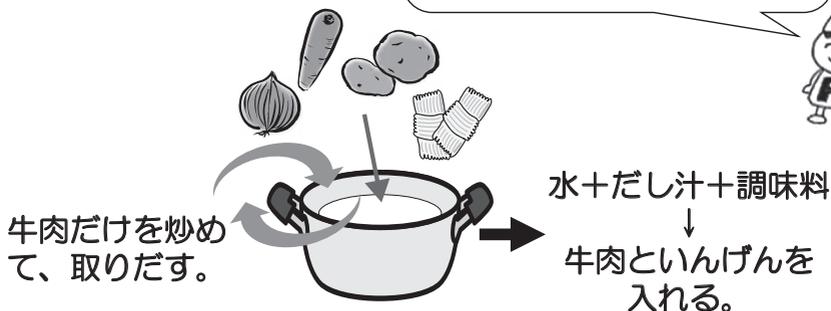
《下ごしらえ》

- ・じゃがいも・玉ねぎは角切りにする。
- ・にんじんはいちょう切りにする。
- ・牛肉は2cm程度に切る。
- ・糸こんにゃくは、塩もみをしてゆで、適当な大きさに切る。
- ・さやいんげんは塩ゆでをし、2cmの長さに切る。
- ・かつお節でだし汁を作る。(P5参照)

《作り方》

- ①なべを熱して油をひいて、牛肉を炒めて取り出しておく。
- ②①のなべで、にんじん、こんにゃく、玉ねぎ、じゃがいもの順で炒める。
- ③水・だし汁・調味料を入れて、じっくりと煮含める。だいたい煮えてきたところで、①の牛肉を戻す。最後にさやいんげんを入れる。

じゃがいもが煮くずれしないように、じっくりと、あまり混ぜないことがポイントです。



コロッケ

《材料 1人分》

・じゃがいも	50g
・豚ひき肉	20g
・玉ねぎ	15g
・チーズ	5g
・塩こしょう	少々
・小麦粉	適宜
・卵	適宜
・生パン粉	適宜
・揚げ油	

《下ごしらえ》

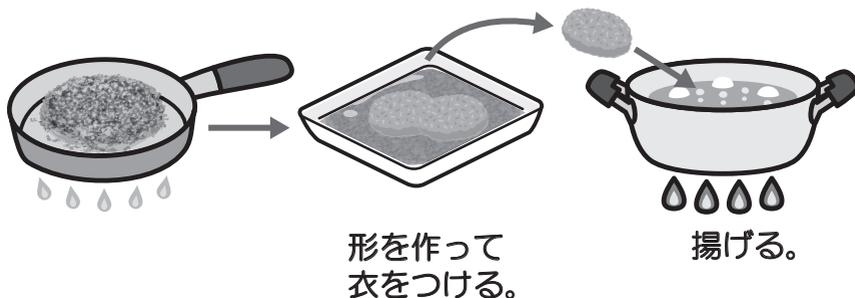
- ・じゃがいもはゆでて、熱いうちにつぶして、塩こしょうをする。
- ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ・チーズは細かく切る。

じゃがいもは冷めるとつぶしにくくなるから、熱いうちにつぶしてね。



《作り方》

- ①フライパンで、玉ねぎと豚ひき肉を炒め、じゃがいもとチーズを混ぜる。
- ②①を形作り、小麦粉→卵→パン粉の順番で衣をつける。
- ③揚げる。



いも類には、ビタミンCがたくさん含まれています。でん粉に包まれているので熱に強く、損失が少ないよ！

肉みそ&トマトソース

☆肉みそ

《材料 1人分》

- ・鶏ひき肉 15g
- ・しょうが 少々
- ・みそ 8g(大さじ1/2)
- ・砂糖 6g(小さじ2)
- ・酒 1cc(小さじ1/5)
- ・みりん 2cc(小さじ1/2弱)
- ・油 適量

《作り方》

- ① なべを熱して油を入れ、すりおろしたしょうがを炒める。
- ② ひき肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ③ 調味料を入れてよく混ぜ、2~3分くらい煮る。

豆腐やじゃがいもなどにかけるとおいしいよ♪



☆トマトソース

《材料 1人分》

- ・玉ねぎ 25g
- ・にんにく 1片
- ・トマト 150g
(トマト水煮缶でもOK)
- ・オリーブ油 7cc
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・塩こしょう 適宜

《作り方》

- ① みじん切りの玉ねぎとにんにくを、オリーブ油をひいたフライパンで炒める。
- ② ①に種をとって5mm角に切ったトマトとケチャップを加え、2/3程度の量になるまで、煮詰める。
- ③ 砂糖と塩こしょうで味を整える。



魚・肉・卵・スパゲッティなど、色々な料理に合うソースです。

魚の梅みそかけ

《材料 1人分》

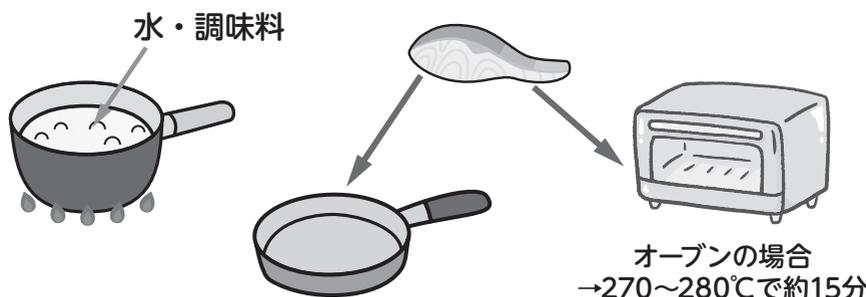
・白身魚	1切れ	
・酒	小さじ1/2	}
・しょうゆ	小さじ1/3	
・しょうが	1片	
・油	小さじ1/4	
・みりん	小さじ1/3	} ☆
・砂糖	小さじ1/3	
・練り梅	小さじ1/8	
・白甘みそ	大さじ1/2弱	
・水	小さじ1	

《下ごしらえ》

- ・しょうがをすりおろす。
- ・白身魚に、酒、しょうゆ、しょうがで下味をつける。(15~20分程度)

《作り方》

- ①梅みそを作る。
 - ・☆と水をなべにいれ、煮立てる。
 - ・普通の梅干しを使う場合は、種をとりのぞき、包丁でたたく。
- ②白身魚を焼く。
- ③②に①をかける。



給食では、鮎にかけたこともありましたが、魚以外にも、焼いた豚肉や鶏肉にかけてもおいしいですよ。

さけのレモン焼き

《材料 1人分》

- さけの切り身 1切れ
- 塩こしょう 少々
- 白ワイン 小さじ1/2
- レモン 1/16個
- 油 適宜

《下ごしらえ》

- さけの切り身に、塩こしょう・白ワイン・薄切りにしたレモンで下味をつけ、冷蔵庫で15～20分くらいおく。



《作り方》

- ①フライパンを熱して油をひく。
- ②下味をつけておいたさけを、皮が上になるようにして焼く。初めは、強火でこげ目をつけ、こげ目が付いたら弱火にしてふたをし、中まで火を通す。
- ③焼けたらひっくり返して、皮がパリッとなるように強火で焼く。



さけは、バターで焼いたり、野菜やきのこと一緒にホイル焼きにするなど、色々な味付けや料理でおいしく食べることができます。



「皮をパリッと、身はふっくら」を目指そう！
レモンの皮が焦げやすいので、焼く直前に取り除いておこう！



魚のねぎだれかけ

《材料 1人分》

- | | | |
|-------|--------|---|
| ・さば | 1切れ | ☆ |
| ・しょうゆ | 小さじ1/5 | |
| ・酒 | 小さじ1/2 | |
| ・しょうが | 1片 | ★ |
| ・油 | 適量 | |
| ・しょうゆ | 小さじ1/3 | |
| ・砂糖 | 小さじ1/3 | ★ |
| ・酢 | 小さじ1/5 | |
| ・水 | 小さじ1 | |
| ・ねぎ | 4g | |
| ・片栗粉 | 適量 | |

《下ごしらえ》

- ・さばに、☆（しょうゆ、酒、すりおろしたしょうが）で下味をつける。
- ・ねぎは小口切りにする。

魚のドリップ（液汁）が出ていたり、臭みが気になったりする場合は、魚を洗ってから使用すると良いですよ。

《作り方》

- ①ねぎだれを作る。
★を鍋に入れて煮る。
- ②ねぎを加えて、ねぎの甘みが出るまで煮る。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④さばを焼く。
- ⑤④に③をかける。



水・調味料



煮立てて
とろみをつける。



魚以外にも、焼いた豚肉や厚揚げにかけてもおいしいですよ。

きんぴらごぼう

《材料 1人分》

- ・ごぼう 30g
- ・みりん 1cc(小さじ1/5)
- ・しょうゆ 2cc(小さじ1/2)
- ・砂糖 少々
- ・白ごま 適宜
- ・一味唐辛子 適宜
- ・炒め油

《下ごしらえ》

- ・ごぼうは、せん切りにして、酢を入れた水の中に入れ、アク抜きをする。
- ・白ごまは炒ってする。

ごぼうは、アクを抜くとくせが和らいで色もきれいに仕上がるよ。



《作り方》

- ①なべを熱して油をひき、ごぼうを炒める。
- ②火がとおったところで、一味唐辛子以外の調味料を入れる。
- ③仕上げに、白ごまと一味唐辛子をふる。



にんじんやさやいんげん、糸こんにゃくを入れても、おいしいですよ。

食物繊維の、1日の摂取目標量は15～17歳男性19g以上、女性18g以上ですが、実際は摂取できていません。ごぼうには、食物繊維が多くふくまれているので、積極的に食べましょう。



かぼちゃのそばろあんかけ

《材料 1人分》

・かぼちゃ	40g
・鶏ひき肉	10g
・砂糖	小さじ1/4強
・薄口しょうゆ	小さじ1/4強
・みりん	小さじ1/12
・だし汁	小さじ1
・片栗粉	少々

《下ごしらえ》

- ・かぼちゃを3～4cmの角切りにする。



- ・かつお節でだし汁を作る。
(P5参照)

《作り方》

- ①なべに砂糖・みりん・だし汁・しょうゆとかぼちゃを入れて煮る。
- ②別のなべに、かぼちゃの煮汁を少し取り分け、鶏ひき肉を入れてそばろを作る。
- ③そばろに、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④かぼちゃを皿に盛り付け、③を上からかける。

かぼちゃの代わりに、なすで作ってもおいしいですよ。



調味料



煮汁



水溶性片栗粉



かぼちゃは、冬のイメージが強いですが、夏が旬の野菜です。「体のサビ」を防ぐ作用（抗酸化作用）があるβ-カロテンやビタミンEを多く含んでいます。日焼けやシミの防止にもなりますよ。



秋野菜の炊き合わせ

《材料 1人分》

・鶏肉	10g	・こんにゃく	20g
・しょうが	0.5g	・むき栗	10g
・里いも	0.5個	・グリーンピース	2g
・だいこん	1cm分	・しょうゆ	5g
・にんじん	1/8本	・砂糖	2g
・れんこん	1/8節	・みりん	1g
・ごぼう	5cm	・だし汁	30cc
・干しいたけ	1/2個		

《下ごしらえ》

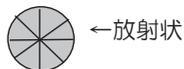
①かつおだしをとる。(P5参照)

②材料を切る。

・里いも、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼうは乱切りにする。

→れんこん、ごぼうは酢水につけ、里いもは塩もみをして洗う。

・干しいたけは、水で戻し、放射状に切る。



・しょうがはすりおろす。

③こんにゃくは、1cm角にし、さっとゆでてアク抜きをする。

④グリーンピースを下ゆでし、水をかけておく。

《作り方》

①なべにだし汁と水を入れて鶏肉を煮る。鶏肉に火が通ったら、里いも、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、干しいたけを入れて煮る。アクを取り、こんにゃくとむき栗を入れる。

②みりん・砂糖を入れ、なじんだらしょうゆを入れ煮含める。

③グリーンピースを入れ、仕上げにしょうが汁を入れる。



としとりの煮物

《材料 1人分》

- ・生揚げ(角切り)25g
- ・だいこん 40g(1/20本)
- ・里いも 25g(1/2個)
- ・にんじん 80g(1/8本)
- ・水煮たけのこ 10g
- ・糸こんにぶ 1g
- ・干しいたけ 1g(1/2個)
- ・しょうゆ 4g
- ・砂糖 1.5g
- ・みりん 1g
- ・だし汁 25cc

《下ごしらえ》

- ①糸こんにぶはしっかりと水に戻しておく。
- ②かつおだしをとる。(P5参照)
- ③生揚げを油抜きする。
- ④材料を切る。
 - ・だいこん、にんじんは7mmのいちょう切りにする。
 - ・たけのこは縦横に切れ目を入れ、5mm幅に切る。
 - ・里いもは1cmのいちょう切りにする。
 - ・干しいたけは水で戻して1/4に切る。

《作り方》

- ①なべにだし汁を入れて、だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、里いも、生揚げ、糸こんにぶの順に入れて煮る。
- ②材料が軟らかくなったら、調味料を入れる。
- ③煮込む。



としとりの煮物は、昔から東濃地方に伝わる郷土食です。1年間不自由なく食べることができたことに感謝をして、大晦日に食べます。年末にはぜひ作ってくださいね。

ひじきの炒め煮

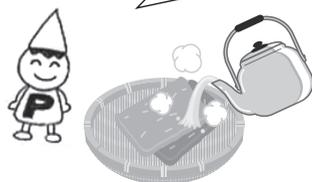
《材料 1人分》

- ・ひじき 5g
- ・油揚げ 2g
- ・にんじん 10g
- ・グリーンピース 3g
- ・砂糖 1g(小さじ1/3)
- ・しょうゆ 3cc(小さじ1/2)
- ・みりん 1cc(小さじ1/5)
- ・和風だし 少々
- ・白すりごま 1g(小さじ1/3)
- ・炒め油 適量

《下ごしらえ》

- ・ひじきは洗ってもどす。
- ・油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、せん切りにする。
- ・にんじんはせん切りにする。
- ・グリーンピースは下ゆでする。

油抜きは、ザルにのせて熱湯を回しかけるか、さっとゆでればOK!



《作り方》

- ①なべを熱して油をひき、ひじき、にんじん、油揚げの順番に入れて炒める。
- ②調味料を入れて炒め、煮る。
- ③仕上げにグリーンピースと白ごまをふる。



グリーンピース+ごま



ひじきは、「海の野菜」と言われるほど、ミネラル・ビタミン・食物繊維を多く含んでいます。



ジャーマンポテト

《材料 1人分》

- ・じゃがいも 30g
- ・玉ねぎ 10g
- ・ベーコン 3g
- ・黄パプリカ 5g
- ・塩こしょう 少々
- ・油 適宜

《下ごしらえ》

- ・玉ねぎを1/2に切り、薄く切る。
- ・パプリカはへたと種を取り薄切りにする。
- ・じゃがいもは2cm角に切り、水にさらしてから、下ゆでする。
- ・ベーコンを1cm幅に切る。



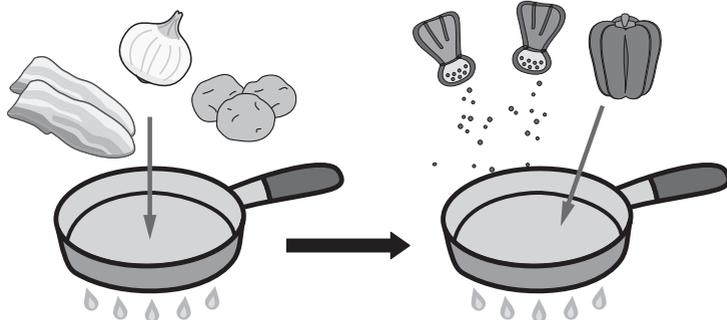
じゃがいもは硬めに下ゆでするのがポイント！



《作り方》

- ①フライパンに油をひいて、ベーコンの脂が出るまでよく炒める。
- ②玉ねぎを加えてさらによく炒める。
- ③じゃがいもを加えて、塩こしょうで味付けをする。
- ④パプリカを加えてさっと混ぜる。

パプリカは、さっと混ぜて色鮮やかに仕上げよう！



春雨の炒め物

《材料 1人分》

・春雨	2g
・ホールコーン	10g
・水煮たけのこ	10g
・油	適量
・オイスターソース	少々
・しょうゆ	小さじ1/5強
・塩こしょう	少々
・酒	小さじ1/5
・砂糖	少々

《下ごしらえ》

- ・春雨をゆでもどす。
- ・たけのこをせん切りにする。



春雨はゆですぎに注意！
少し硬めにゆでよう。

《作り方》

- ①フライパンに油をひいて、たけのこ、コーンを炒める。
- ②調味料を加える。
- ③春雨を加えて炒める。



じゃがいものバターしょうゆ煮

《材料 1人分》

- ・じゃがいも 50g(大1/4個)
- ・バター 小さじ1/4
- ・しょうゆ 小 さじ1/3
- ・砂糖 小 さじ1/4弱
- ・みりん 小 さじ1/2
- ・水 適量

《下ごしらえ》

- ・じゃがいもは、2cmの角切りにして、水にさらす。



《作り方》

- ①なべにじゃがいもを入れて、じゃがいもがかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ②じゃがいもが柔らかくなったら、調味料を加えて煮る。
- ③最後にバターを加える。
- ④バターが溶けたらできあがり！

味がしみ込むように、弱火でじっくりと煮含めよう。



☆応用編☆

- ①じゃがいもを揚げてから調理する。
新じゃがいもは、揚げ物にも合います。
- ②小粒のじゃがいもは切らずに使用する。

冬に種を植えて、早めに収穫したじゃがいもを『新じゃがいも』と言うよ。
新じゃがいもは、みずみずしくて、煮物や揚げ物に合うよ！



五目煮あえ

《材料 1人分》

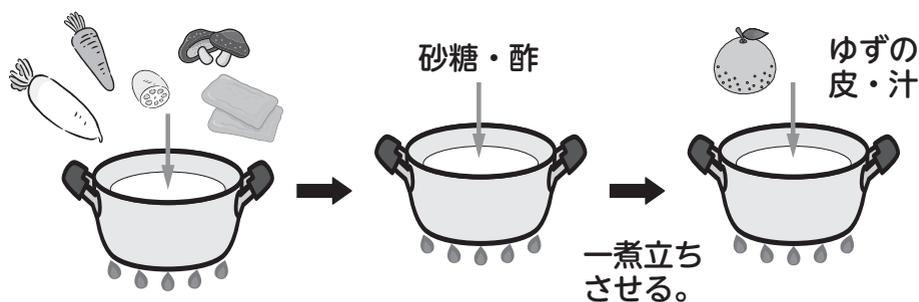
- ・だいこん 15g (2cm)
- ・にんじん 5g (1/40本)
- ・れんこん 7g (1/16節)
- ・干しいたけ 0.5g (1/4枚)
- ・油揚げ 小1/2枚
- ・ゆず(汁・皮) 少々
- ・酢 2g (小さじ1/2弱)
- ・砂糖 1.5g (小さじ1/2)
- ・塩 少々

《下ごしらえ》

- ①材料を切る。
 - ・にんじん、だいこんをせん切りにする。
 - ・れんこんは、3mmのちょう切りにし、酢水にさらしてアク抜きする。
 - ・干しいたけは水で戻し、3mm幅にスライスする。
 - ・ゆずは汁をしぼり、皮は薄くむいて、せん切りにする。
- ②油揚げを油抜きして、せん切りにする。

《作り方》

- ①なべにだいこん、にんじん、れんこんを入れて、塩をふり、から炒りする。
- ②しいたけ・油揚げを加え、さらに炒める。
- ③柔らかくなったら、砂糖・酢を入れて、一煮立ちさせる。
- ④ゆずの汁と皮を入れる。



煮あえは、お正月に食べられる料理です。さっぱりとした味なので濃いおせち料理の中で箸休めになります。おせち料理にはぜひ取り入れてみてください。

さやいんげんのたまごとじ

《材料 1人分》

・卵	1/4個
・ツナ（缶）	5g
・玉ねぎ	8g
・さやいんげん	4g(2本)
・白しょうゆ	小さじ1/4
・みりん	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ1/4
・水	適量

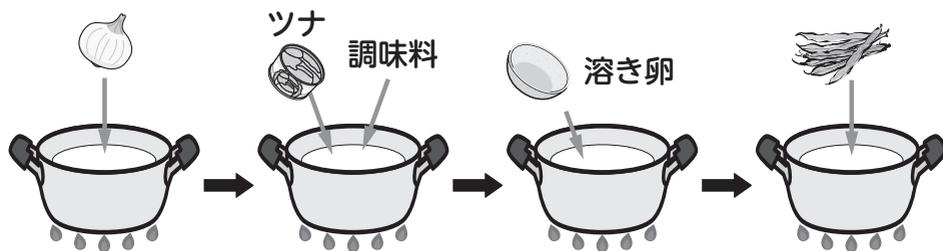
《下ごしらえ》

- ・玉ねぎは1/2に切り、薄く切る。
- ・さやいんげんのへたを取り、2cmの長さに切る。切ったさやいんげんを下ゆでし、水をかける。
- ・ツナの油を切る。

《作り方》

- ①なべに玉ねぎを入れ、水をひたひたにして煮る。
- ②玉ねぎが煮えたら、ツナと調味料を加えて煮る。
- ③沸騰したら、溶いた卵を加えて混ぜる。
- ④卵が固まってきたら、さやいんげんを加えて混ぜる。

さやいんげんはゆでると甘味が増すよ。
また、下ゆでして水にとったものを使うと
色鮮やかにできあがるよ。



☆応用編☆

さやいんげんとにんじんで作っても
おいしいよ。

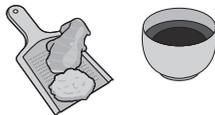
きゅうりのしょうが和え

《材料 1人分》

- きゅうり 1/5本
- キャベツ 1/6枚
- ホールコーン 10g
- しょうが 1/4片
- しょうゆ 小さじ1/4
- みりん 小さじ1/8
- ゆで塩 適宜

《下ごしらえ》

- しょうがはすりおろして汁をしぼり、他の調味料と合わせておく。



- キャベツは5mmの千切り、きゅうりは3mmの輪切りにする。

《作り方》

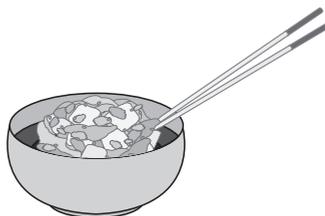
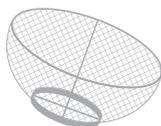
- ①沸騰したたっぷりのお湯に塩を入れ、ホールコーン、キャベツ、きゅうりの順に入れさっとゆでる。



シャキッとした食感を残そう！



- ②①の水気をよくしぼって、調味料とあえて味を整える。冷蔵庫でよく冷やす。



おいしいきゅうりを選んで作ろう！
→濃い緑色で、イボがとがって痛いぐらいのものが新鮮！
太さが均一のものの方がおいしいよ☆

切干大根のはりはり漬け

《材料 1人分》

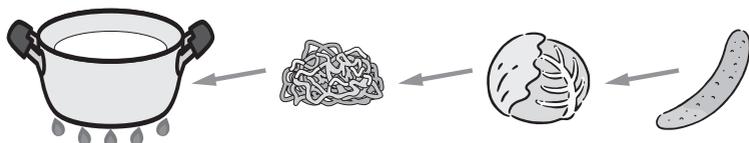
・切干大根	3g
・たくあん	5g
・キャベツ	1/8枚
・きゅうり	5g
・しょうゆ	小さじ1/6
・砂糖	小さじ1
・酢	小さじ1/2弱
・ゆで塩	適量

《下ごしらえ》

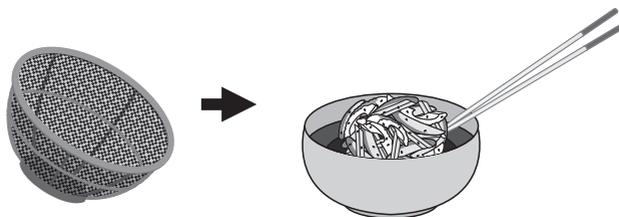
- ・切干大根は、ていねいに洗って食べやすい長さ
- さに切る。
- ・たくあんをせん切りにする。
- ・キャベツときゅうりは7mm程のせん切りにする。
- ・調味料は合わせておく。

《作り方》

- ①沸騰したたっぷりのお湯に塩を入れ、切干大根、キャベツ、きゅうりの順に入れさっとゆでる。



- ②①の水気をよくしぼって、たくあんと一緒に調味料と和え、味を整える。



たくあんの塩加減を確認してから味付けを確認しましょう！

にんじんサラダ

《材料 1人分》

- にんじん 40g
- パセリ 0.7g
- バンバンジードレッシング 適量

《下ごしらえ》

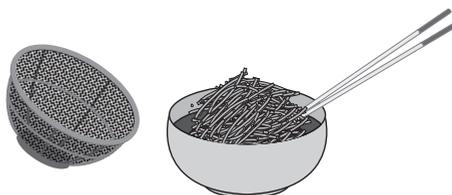
- にんじんは細めの千切りにする。
- パセリはみじん切りにする。

《作り方》

- ① にんじんとパセリを、沸騰したたっぷりのお湯でさっとゆでる。
- ② ザルにあけ、水気をよくきり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ドレッシングをかけて完成！



さっとゆでる。



しっかり水分をきり冷やしてから和える。



給食で大人気のにんじんサラダ！
少し甘めの中華系ドレッシングが
よく合いますよ。

にんじんもパセリも3群の緑黄食野菜で、
β-カロテンが多く含まれています。
ゆでることがかさが減り、たくさんの量でも
食べやすくなるよ。



シュガービーンズ・チョコタフィ

★シュガービーンズ

《材料 1人分》

- ・大豆 20g
- ・揚げ油
- ・砂糖 6g(小さじ2)
- ・水 2cc(小さじ1/2弱)

《下ごしらえ》

- ・大豆は一晩水に浸し、ふきんなどでよく水気をふき取っておく。
(豆を浸す水の量は、豆の6~8倍)

★チョコタフィー

《材料 1人分》

- ・大豆 20g
- ・揚げ油
- ・砂糖 6g(小さじ2)
- ・ココア(純正) 1g(小さじ1/2)
- ・水 2cc(小さじ1/2弱)

チョコタフィの砂糖とココアを、砂糖13gと抹茶0.5gに変えると抹茶タフィの出来上がり！
※抹茶と砂糖をよく混ぜてから煮るときれいに仕上がるよ！



《作り方》

- ①大豆を、低めの温度(160℃)で、かき混ぜながらカリットなるまでじっくりと揚げる。
- ②なべに、水と砂糖を入れて煮溶かす。チョコタフィの場合は、ここにココアも入れて煮立てる。
- ③②に①を入れて、パラパラになるまでかき混ぜる。



揚げる。



水と砂糖を入れ、溶かす。
※チョコタフィはここでココアを入れる



カリットと揚げた大豆を入れ、パラパラにする。



炒り大豆を使うと揚げずに作れるよ♪

れんこんチップス

《材料 1人分》

- れんこん 30g
- 揚げ油
- 塩 少々

《下ごしらえ》

- れんこんは、きれいに洗って、皮つきのまま薄くスライスする。

《作り方》

- ① れんこんは、流水で水が白くにごらなくなるまで、ていねいにでん粉質を洗い流す。
- ② ①の水気をよく拭き取る。
- ③ 低温（160℃）の油で、かき混ぜながらじっくりと揚げる。
- ④ 仕上げに塩をふりかける。

大学いも

《材料 1人分》

- さつまいも 80g
- 揚げ油
- 砂糖 6g(小さじ2)
- しょうゆ 1cc(小さじ1/5)
- 水 2cc(小さじ1/2弱)
- 黒ごま 適量

《下ごしらえ》

- さつまいもは乱切りにし、水にさらしてでん粉質を洗い流す。
→ ふきんなどでよく水気をふきとる
- 黒ごまは炒る。

《作り方》

- ① さつまいもは、160～180℃の油で揚げる。
- ② なべに、調味料と水を煮立て、少しあめ色になってきたら、①を入れてからめる。
- ③ 仕上げに黒ごまをふる。



おいしく作るポイント♪

- ① 調味料を煮つめすぎないこと。
- ② さつまいもは、揚げたてアツアツのうちからめること。

食生活指針（一部抜粋）

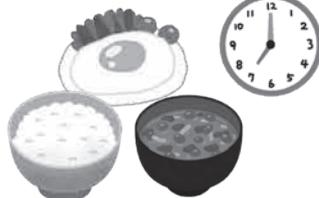
～健康で豊かな食生活の実現のために～

1 食事を楽しみましょう



家族の団らんや人との交流を大切に、また食事づくりに参加しましょう

2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを



朝食で、いきいきとした1日を始めましょう

3 適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を



普段から意識して身体を動かすようにしましょう

4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



手作りとお食いや加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう

5 ごはんなどの穀類をしっかりと



穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせさせて



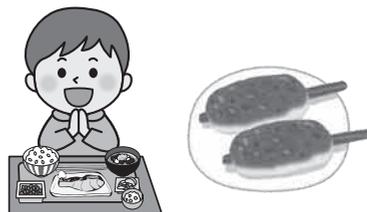
牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて



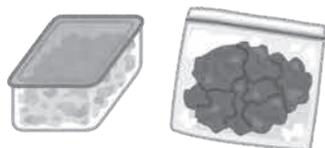
食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう

8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を



食材に関する知識や技術を身につけましょう

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を



調理や保存を上手にして、食べ残しの少ない適量を心がけましょう

10 食に関する理解を深め、食生活を見直してみよう



自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう



質問がある時は…

食育推進課 29-1662
食育センター 29-1663
昭和調理場 22-6111
養正調理場 28-1590
北栄調理場 27-8400
笠原中学校 43-4165

に電話してね！

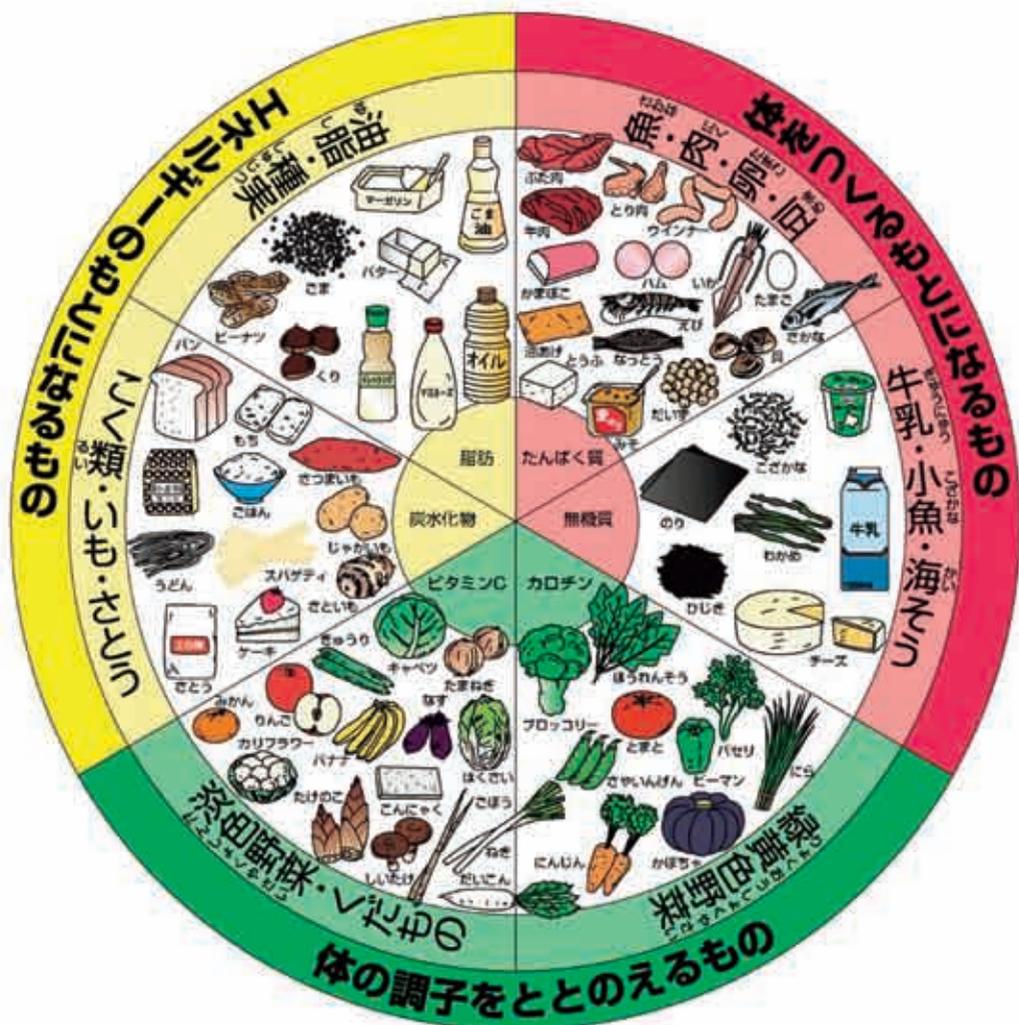
「小さじ・大さじ・計量カップと重量 (g) の関係」

	小さじ1 (5cc)	大さじ1 (15cc)	1カップ (200cc)
しょうゆ	6	18	230
酒	5	15	200
みりん	6	18	230
酢	5	15	200
みそ	6	18	230
砂糖	3	9	130
塩	6	18	240
油・バター	4	12	180
薄力粉	3	9	110
パン粉	1	3	40
片栗粉	3	9	130
牛乳	5	15	210
スキムミルク	2	6	90
ケチャップ	6	18	240
トマトピューレ	6	18	230
ソース	6	18	240
マヨネーズ	4	12	190
ごま	2	6	-
ココア	2	6	90
抹茶	2	6	110
紅茶	2	6	60
カレー粉	2	6	80

※精白米1合 (180cc) = 150g



健康は毎日の食事から



毎日の給食写真や食育の情報を投稿しています
 多治見市学校給食
 公式Instagram
 QRコード

