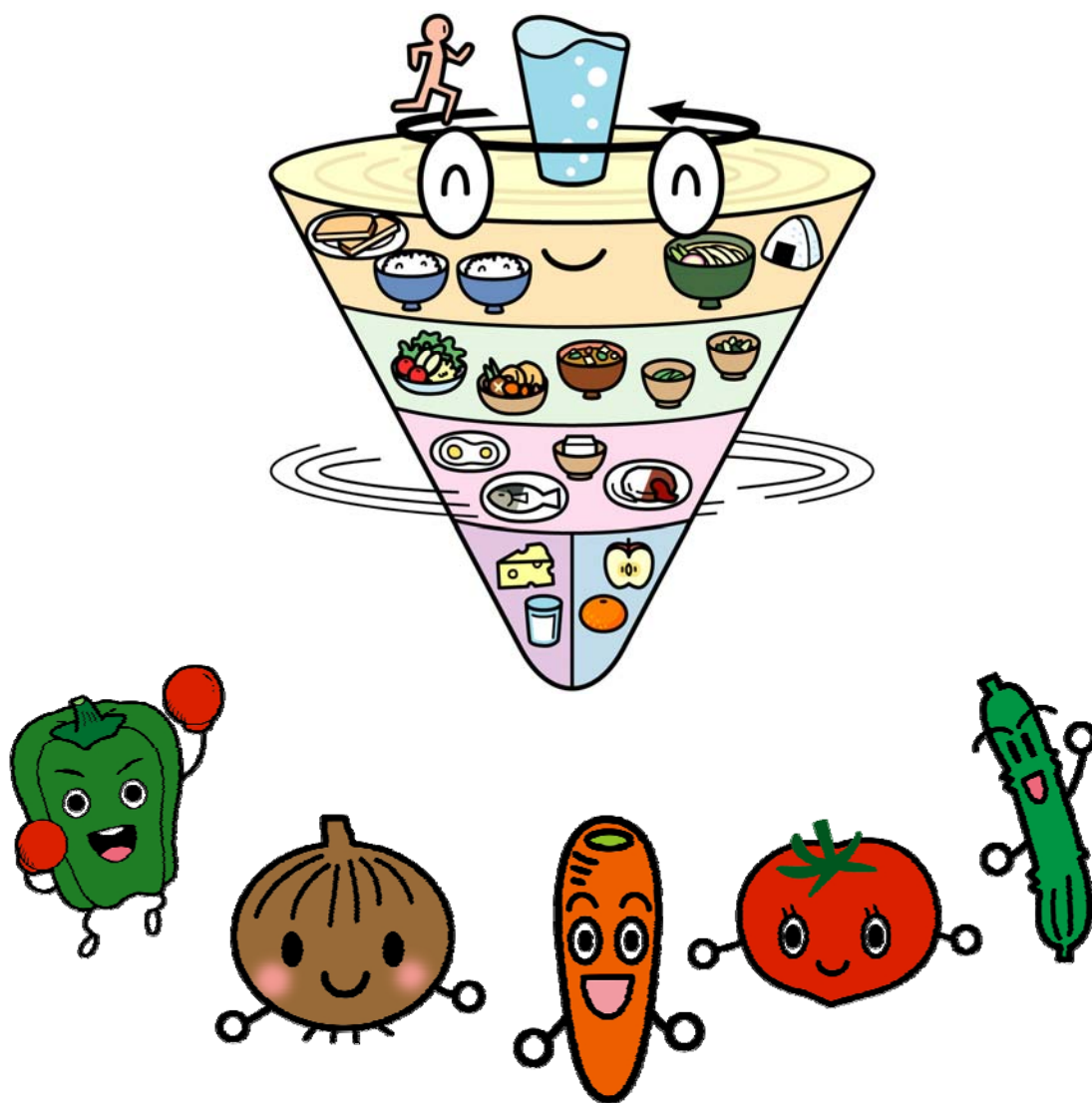


# やさしい料理 レシピブック



さぬき市教育委員会



# はじめに

「食」は、生きる上での基礎・基本となるものです。充実した「食」を保証することは、子どもたちの未来に向けた健やかな成長を育むためにも不可欠です。

しかし、最近のさまざまな調査をみると、朝ごはんを食べない子や好き嫌いをする子、一人で食事をする子など、子どもたちの食生活に数多くの問題があることも分かってきました。

そこでさぬき市では、平成19年度、学校や家庭・地域が連携して子どもたちへの食に関する指導を進めるため、文部科学省の委託事業である「地域に根ざした学校給食推進事業」に取り組んできました。特に学校給食では、地元さぬき市産の野菜や米、果物を積極的に献立に取り入れるなど、様々な工夫をしてきました。

今回は、地元の野菜を使った人気の給食メニューをまとめて、『やさしい料理 レシピブック』を作りました。ぜひご家庭でも作ってみてください。この冊子が、家族で「食」について考えるきっかけとなることを願っています。



## 目次

- ・主食＋主菜＋副菜をそろえて食べよう P1～2
- ・副菜（野菜のおかず）をもっと食べよう P3
- ・おすすめ給食の野菜料理レシピ集 P4～15

# 主食+主菜+副菜をそろえて食べよう

栄養バランスのとれた食事をするためには、主食、主菜、副菜をそろえることが大切です。

## 主食



ごはん、パン、めんなどの炭水化物の多い食べ物です。体のエネルギー源になって、体を動かす力になります。

## 主菜



肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかずです。たんぱく質が多く、体をつくるもとになります。



## 副菜

野菜やきのこ、海藻を使ったおかずです。ビタミンや食物せんいが多く、体やおなかの調子を整えます。



主菜  $\frac{1}{6}$

副菜1  $\frac{1}{6}$

副菜2  $\frac{1}{6}$

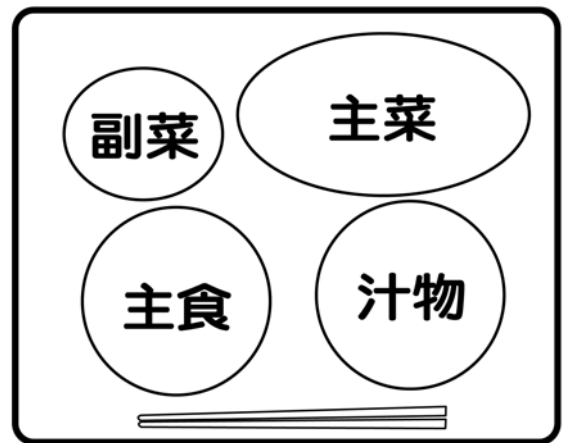
主食  $\frac{1}{2}$

### 主食+主菜+副菜の量のバランスは？

左のお弁当箱のように、半分が主食、残りの $\frac{1}{3}$ を主菜、残りの $\frac{2}{3}$ を副菜にするとバランスのよい1食分の食事になります。

# ごはんが中心の 日本型食生活

「日本型の食生活」は主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・いも・きのこ・海藻など）と汁物（大豆製品のみそ汁など）を組み合わせたバランスのよい食事です。



**学校給食でも和食を中心に  
主食＋主菜＋副菜＋汁物を組み合わせています。**

（副菜）ごぼうのごまよごし

（主菜）鮭の利休焼き



（主食）麦ごはん

（汁物）だんご汁

キャンディー  
チーズ

（副菜）まんばのけんちん煮

（主菜）はまちの塩焼き



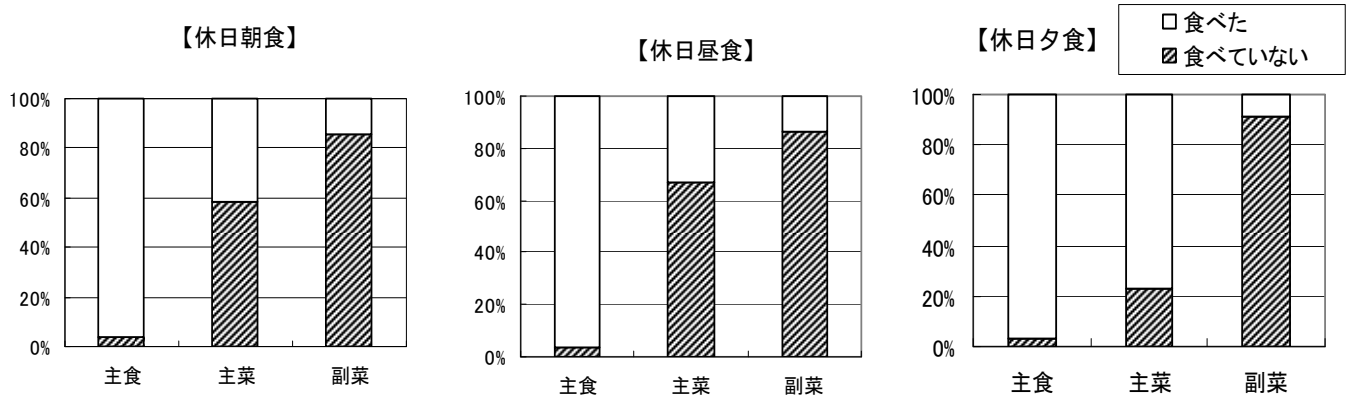
和三盆

（主食）ごはん

（汁物）こんにゃくの八杯

# 副菜(野菜のおかず)をもっと食べよう

平成19年6月にさぬき市学校給食共同調理場管内の小学5年生(2校)、中学2年生(1校)で、子どもの家庭における食事状況についての調査の結果をまとめてみました。



主食・主菜・副菜がそろっていなかった人の食べ方をみると、朝食・昼食・夕食ともに、副菜を食べていない人の割合が高いことが分かりました。副菜を食べないと野菜が不足し、栄養バランスが悪くなります。

## 1日に必要な野菜の量は・・・



1人1日あたり

緑黄色野菜  
色のうすい野菜

合わせて

350gです。

1人1日あたり左の写真くらいの野菜の量が必要です。

野菜不足は、ビタミン・ミネラル・食物せんいの不足につながり、生活習慣病をまねきます。毎度の食事で、副菜(野菜のおかず)を食べましょう。



学校給食では毎日、野菜や海藻、きのこ、豆類がしっかりとれる副菜が必ずついています。また、毎月2回程度、地元さぬき市でとれた野菜や果物などを給食に取り入れています。作ってくれた人の思いや苦勞を知ることで、残さず食べようという子どもたちも増えてきているようです。

次ページからは季節ごとにとれる地元の野菜を使ったメニューや給食で人気のある野菜の料理を紹介します。

# おすすめ給食の野菜料理レシピ集

## 4月



## 春キャベツのレモン和え



1人分

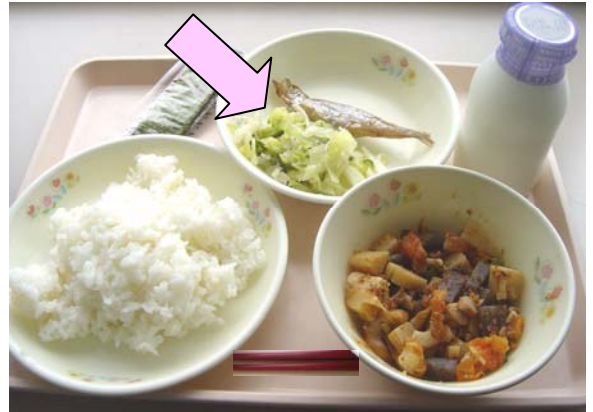
エネルギー42kcal、野菜の量50g

材料（4人分）

- ・春キャベツ・・・・・・・・・・3枚
- ・きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- ふり塩・・・・・・・・・・少々
- ・ちりめん・・・・・・・・・・適量
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1
- レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①春キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにし、春キャベツはさっとゆで、きゅうりは塩もみして、水気を絞る。
- ②春キャベツときゅうり、ちりめん、調味料を和える。

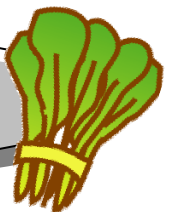


ごはん、焼きししゃも、たけのこの土佐煮、キャベツのレモン和え味付けのり、牛乳

## ほうれん草のサラダ

1人分

エネルギー70kcal、野菜の量40g



材料（4人分）

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・3株
- ・キャベツ・・・・・・・・・・1枚
- ・赤ピーマン・・・・・・・・・・1/4個
- ・黄ピーマン・・・・・・・・・・1/4個
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・40g
- ・和風ごまドレッシング・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ①赤・黄ピーマンはうすく切る。
- ②ほうれん草はゆでて水にさらし、2cmに切る。
- ③キャベツは千切りにしてゆで、冷やす。
- ④水気を絞った野菜と油を切ったツナをドレッシングで和える。



コッペパン、ソフトチーズ、ソース焼きスパゲッティ、ほうれん草のサラダ、パイナップル、牛乳

5月

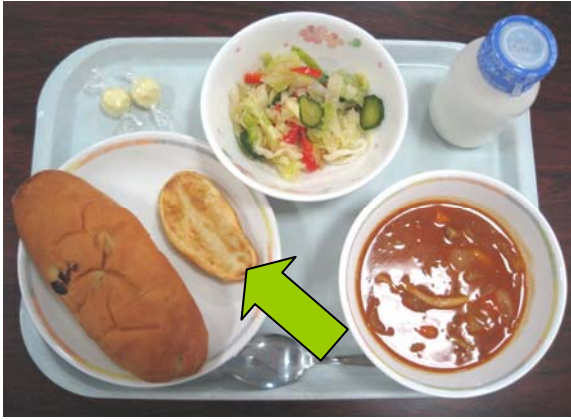


## ベイクドポテト



1人分

エネルギー61kcal、いもの量80g



レーズンパン、ミートボールシチュー  
シーフードサラダ、ベイクドポテト  
キャンディーチーズ、牛乳

材料（4人分）

- ・新じゃがいも・・・・・・・・・・2個
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①新じゃがいもを皮つきのまま洗い、土をきれいに落とす。
- ②皮つきのまま縦半分に切る。
- ③170℃のオーブンで20分間蒸し焼きにする。（グリルで弱火～中火で焼いてもよい）
- ④焼き上がったら塩をふる。

※学校給食ではメークインを使っています。  
新じゃがいもなので皮も食べられます。

## 千草和え



麦ごはん、あさりの佃煮  
肉じゃが、千草和え  
キャンディーチーズ、牛乳

1人分

エネルギー33kcal、野菜の量60g

材料（4人分）

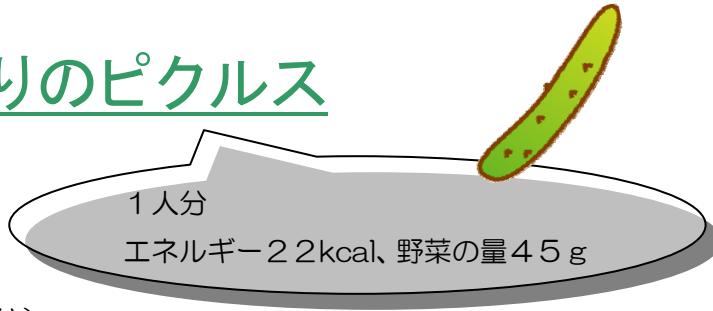
- ・ほうれん草・・・・・・・・・・2株
  - ・キャベツ・・・・・・・・・・3枚
  - ・にんじん・・・・・・・・・・1/10本
  - ・卵・・・・・・・・・・1個
  - ・ひき油・・・・・・・・・・適宜
- |      |        |
|------|--------|
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| サラダ油 | 小さじ1   |
| 酢    | 小さじ1   |
| 砂糖   | 小さじ1   |

作り方

- ①錦糸卵を作る。（卵を溶き、フライパンに油をひいて、うす焼き卵を焼き、千切りにする。）
- ②ほうれん草はゆでて水にさらし、2cmに切る。
- ③キャベツ、にんじんは千切りにし、ゆでて冷やす。
- ④①の錦糸卵と水気を絞った野菜をあわせて調味料で和える。

# きゅうりのピクルス

6月



1人分  
エネルギー22kcal、野菜の量45g

## 材料（4人分）

- ・きゅうり・・・・・・・・・・1本
- もみ塩・・・・・・・・・・少々
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・1／5個
- ・赤ピーマン・・・・・・・・・・1／3個
- ・黄ピーマン・・・・・・・・・・1／3個
- 〔 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々

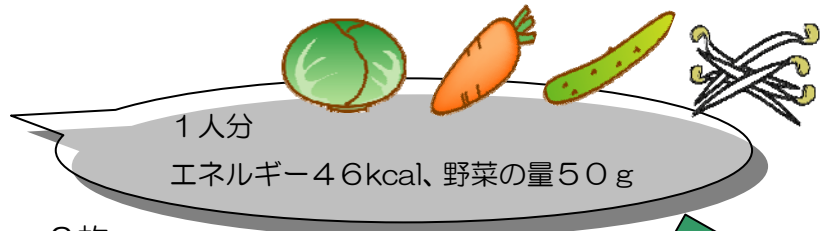


## 作り方

- ①きゅうりは5mmの輪切りにし、塩もみして、水気を絞る。
- ②たまねぎはみじん切りにし、水でさらす。
- ③赤・黄ピーマンはうすく切る。
- ④調味料を合わせ、①②③の水気を絞った野菜を漬け込む。

味付けコップ、チリコーンカーン  
きゅうりのピクルス  
とうもろこし、オレンジ、牛乳

# バンサンスー



1人分  
エネルギー46kcal、野菜の量50g

## 材料（4人分）

- ・ハム・・・・・・・・・・2枚
- ・はるさめ・・・・・・・・・・20g
- ・もやし・・・・・・・・・・1／2袋
- ・キャベツ・・・・・・・・・・1枚
- ・きゅうり・・・・・・・・・・1／3本
- ・にんじん・・・・・・・・・・1／10本
- 〔 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1／2
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1／2
- ねりからし・・・・・・・・・・適量



## 作り方

- ①ハム、キャベツ、きゅうり、にんじんをそれぞれ細く切る。
- ②はるさめ、にんじん、キャベツ、もやしをゆでて冷やし、水気を絞る。
- ③調味料を合わせ、ハム、きゅうり、②と混ぜ合わせる。

中華どんぶり、小えびのから揚げ  
バンサンスー、牛乳



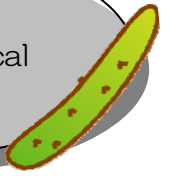
7月



## きゅうりの冷や汁

1人分

エネルギー64kcal  
野菜の量30g



材料（4人分）

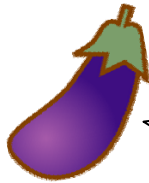
- ・きゅうり・・・・・・・・・・1本
- もみ塩・・・・・・・・・・少々
- ・油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚
- ・ちりめん・・・・・・・・・・適量
- 白みそ・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- しょうが汁・・・・・・・・少々
- 塩・・・・・・・・・・少々
- だし汁・・・・・・・・・・30ml



麦ごはん、ひじきのり  
筑前煮、厚焼きたまご  
きゅうりの冷や汁、牛乳

- 作り方
- ①きゅうりは輪切りにし、塩もみして、水気を絞る。
  - ②油揚げは軽くあぶって短冊切りにする。
  - ③だし汁に調味料としょうが汁を加え、きゅうり、油揚げ、ちりめんを加えて和える。

## マーボーなす



1人分

エネルギー95kcal、野菜の量100g

材料（4人分）

- ・豚ひき肉・・・・・・・・・・80g
- ・なす・・・・・・・・・・2個
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- ・にんじん・・・・・・・・・・1/3本
- ・しいたけ・・・・・・・・・・1個
- ・ねぎ・・・・・・・・・・1本
- ・にんにく・・・・・・・・・・少量
- ・しょうが・・・・・・・・・・少量
- ・ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- 赤みそ・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- トウバンジャン・・・・・・・・少々
- ケチャップ・・・・・・・・・・小さじ2
- ・水・・・・・・・・・・180ml
- ・片栗粉・・・・・・・・・・適量

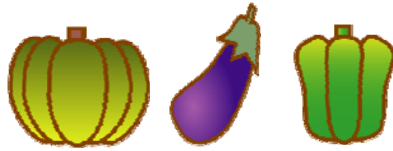


ライ麦パン、大豆バター、マーボーなす  
中華サラダ、すもも、牛乳

作り方

- ①にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切り、しいたけは千切り、なすは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、しいたけを加えてさらに炒め、水にさらしてあく抜きをしたなすを炒める。
- ④水を加えてひと煮立ちさせ、調味料を加え煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

# 夏野菜カレー



## 材料（4人分）

- ・牛肉・・・・・・・・・・100g
- ・たまねぎ・・・・・・・・1/2個
- ・じゃがいも・・・・・・・・1個
- ・にんじん・・・・・・・・1/3本
- ・かぼちゃ・・・・・・・・適量
- ・なす・・・・・・・・・・1個
- ・ピーマン・・・・・・・・1個
- ・にんにく・・・・・・・・適量
- ・サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- ・カレー粉・・・・・・・・少々
- 〔ケチャップ・・・・・・・・小さじ2
- 〔とんかつソース・・・・・・・・小さじ1
- ・カレールウ・・・・・・・・80g
- ・牛乳・・・・・・・・・・大さじ2
- ・水・・・・・・・・・・400ml

1人分  
エネルギー224kcal  
野菜の量110g

## 作り方

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、なす、ピーマンをそれぞれ食べやすい形、大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、牛肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、なす、カレー粉を入れてさらに炒める。
- ③水を加え、かぼちゃを入れて煮込んだ後、調味料、カレールウを加えて煮込む。
- ④ピーマンを加えて、牛乳を入れて味を調べて仕上げる。



夏野菜カレーライス  
キャベツとみかんのサラダ  
煮干し、牛乳

# きゅうりの土佐づけ

1人分  
エネルギー13kcal、野菜の量30g

## 材料（4人分）

- ・きゅうり・・・・・・・・1本
- ・もみ塩・・・・・・・・少々
- ・かつお節・・・・・・・・適量
- ・いりごま・・・・・・・・適量
- 〔しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 〔ポン酢・・・・・・・・小さじ1/2
- 〔砂糖・・・・・・・・小さじ1/2

## 作り方

- ①きゅうりを5mmくらいの輪切りにし、塩もみして、水気を絞る。
- ②①にかつお節、いりごま、調味料を加え、和える。  
※かつお節とごまをフライパンで炒ってから使うと香りがよくなります。



麦ごはん、めざし  
きゅうりの土佐づけ、けんちん汁  
アーモンド、牛乳

9月



1人分  
エネルギー110kcal、野菜の量90g



## チンジャオロースー



チンジャオロースー丼  
わかめサラダ、マロンワッフル、牛乳

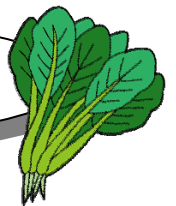
材料（4人分）

- ・牛肉・・・・・・・・・・200g
- ・にんにく・・・・・・・・・・少々
- ・しょうが・・・・・・・・・・少々
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- ・たけのこ・・・・・・・・・・100g
- ・ピーマン・・・・・・・・・・3個
- ・にんじん・・・・・・・・・・1/3本
- ・サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- { しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- { 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
- { トウバンジャン・・・・・・・・少々
- { オイスターソース・・・・・・・・少々
- ・片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1

- 作り方 ①にんにく、しょうがはみじん切り、その他の材料は細切りにする。  
 ②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、牛肉を炒め、酒をふる。  
 ③さらに、にんじん、たけのこ、たまねぎを炒め、ピーマンも炒める。  
 ④調味料を加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

## 小松菜のごま和え

1人分  
エネルギー29kcal、野菜の量60g



梅ちりめんごはん、小あじの  
三杯酢、小松菜のごま和え  
じゃがいものそぼろ煮、牛乳

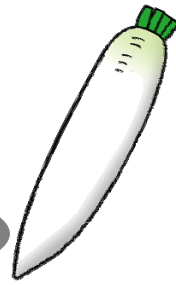
材料（4人分）

- ・小松菜・・・・・・・・・・3株
- ・キャベツ・・・・・・・・・・1枚
- ・もやし・・・・・・・・・・1/3袋
- ・コーン（缶詰）・・・・・・・・少量
- ・すりごま・・・・・・・・・・大さじ1
- { しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- { みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ①小松菜はゆでて水にさらし、2cmに切る。  
 ②短冊切りにしたキャベツ、もやしをゆでて冷やす。  
 ③調味料、すりごまと水気を絞った野菜を和える。

# 大根とがんもの煮物



1人分  
エネルギー99kcal、野菜の量70g

## 材料（4人分）

- ・大根・・・・・・・・・・・・7cmくらい
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・1/3本
- ・さやいんげん・・・・・・・・・・・・7さや
- ・こんにゃく・・・・・・・・・・・・1/4枚
- ・がんもどき・・・・・・・・・・・・150g
- ・昆布・・・・・・・・・・・・少量
- ┌しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ├みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- └砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ2
- ・だし汁・・・・・・・・・・・・200ml



梅ちりめんごはん  
大根とがんもの煮物、小松菜とツナの和え物、りんご、牛乳

## 作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②がんもどきはさっとゆでて油ぬきをする。
- ③食べやすい大きさに切った昆布をだし汁につけておく。
- ④③を沸かし、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑤調味料、がんもどきを加えてさらに煮て、さやいんげんを加えて仕上げる。

# セサミサラダ

1人分  
エネルギー60kcal、野菜の量50g



## 材料（4人分）

- ・キャベツ・・・・・・・・・・・・2枚
- ・さやいんげん・・・・・・・・・・・・7さや
- ・コーン（缶詰）・・・・・・・・・・・・少量
- ・赤ピーマン・・・・・・・・・・・・1/4個
- ・黄ピーマン・・・・・・・・・・・・1/4個
- ・いりごま・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・ごまドレッシング・・・・・・・・・・・・大さじ2

## 作り方

- ①赤・黄ピーマンはうすく切る。
- ②キャベツ、さやいんげんはゆでて冷やし、それぞれ千切り、斜め切りにする。
- ③水気を絞った野菜とごまを混ぜて、ごまドレッシングをかける。




黒糖パン、チリコーンカーン  
セサミサラダ、煮干し、みかん、牛乳

# 11月



## いものこ汁

1人分  
エネルギー89kcal  
いも・野菜の量80g




ふきよせごはん  
ねぎ入り卵焼き、いものこ汁  
しょうゆ豆、牛乳

### 材料（4人分）

- ・さといも（セレバス）・・・3個
- ・大根・・・10cmくらい
- ・にんじん・・・1/5本
- ・ごぼう・・・1/5本
- ・太ねぎ・・・10cm
- ・油揚げ・・・1枚
- 〔白みそ・・・大さじ1  
中みそ・・・大さじ1と1/2
- ・だし汁（かつお、煮干し）・・・500ml

### 作り方

- ①ごぼうはささがき、太ねぎはななめ切りにし、他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁を沸かし、大根、にんじん、ごぼう、さといもを煮る。（だし汁が沸きまけないように、火加減に注意）
- ③油揚げを加えて煮る。
- ④溶いたみそを入れ、太ねぎを加えて仕上げる。



## 白菜のちりめん和え

1人分  
エネルギー14kcal、  
野菜の量70g



ごはん、味付けのり、はまちの照り焼き、白菜のちりめん和え  
白みそのみそ汁、牛乳

### 材料（4人分）

- ・白菜・・・2枚
- ・小松菜・・・1株
- ・しめじ・・・1/4パック
- ・もやし・・・1カップ
- ・ちりめん・・・適量
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2

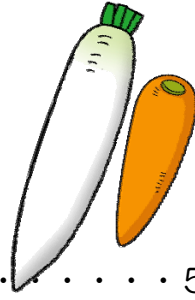
### 作り方

- ①小松菜はゆでて水にさらし、2cmに切る。
- ②白菜は2cmに切る。
- ③白菜、しめじ、もやしをゆでて冷やす。
- ④水気を絞った野菜にちりめんを加え、しょうゆで和える。

12月



## 大根なます



1人分  
エネルギー30kcal  
野菜の量45g

材料（4人分）

- ・大根・・・・・・・・・・5cmくらい
- ・にんじん・・・・・・・・・・1/10本
- もみ塩・・・・・・・・・・少々
- ・油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚
- ・ちりめん・・・・・・・・・・適量
- ・いりごま・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- ポン酢・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①大根、にんじんは千切りにし、塩もみして、水分がでるまで、おいておく。
  - ②油揚げは軽くあぶって短冊切りにする。
  - ③大根、にんじんの水気をよく絞って、油揚げ、ちりめん、いりごまを加え調味料で和える。
- ※ごまを炒って使うと香ばしいです。



ごはん、めざし、大根なます  
焼き豆腐のみそそばろ煮、牛乳

## ブロッコリーのアーモンド和え



1人分  
エネルギー39kcal  
野菜の量40g

材料（4人分）

- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・1株
- ・コーン（缶詰）・・・・・・・・・・少量
- ・スライスアーモンド・・・・・・・・・・適量
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切る。
  - ②ブロッコリーをゆでて冷ます。
  - ③スライスアーモンド、ブロッコリー、コーンを調味料で和える。
- ※ ブロッコリーの軸の部分も食べられます。
- ※ スライスアーモンドをフライパンで炒ってから使うと香ばしいです。



全粒粉入りコッペパン、ビーンズドライ  
カレー、ブロッコリーのアーモンド和え  
コンソメスープ、オレンジ、牛乳

1月



## レタスのちしゃもみ

1人分

エネルギー63kcal、野菜の量50g



バターロール、うちこみうどん  
厚焼き卵、ちしゃもみ、牛乳

材料（4人分）

- ・レタス・・・・・・・・・・1/2玉
- ・きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- ふり塩・・・・・・・・・・少々
- ・油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚
- ・ちりめん・・・・・・・・・・適量
- 白みそ・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- しょうが汁・・・・・・・・少々
- だし汁・・・・・・・・・・40ml

作り方 ①きゅうりは輪切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、それぞれ塩もみして、少しおいて水分をだし、水気をよく絞る。

②油揚げは軽くあぶって短冊切りにする。

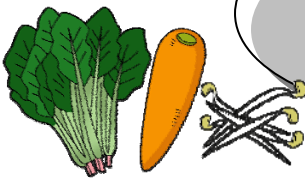
③だし汁と調味料としょうが汁を混ぜ、レタス、きゅうり、油揚げ、ちりめんを加えて和える。

## ナムル

1人分

エネルギー40kcal

野菜の量60g



ごはん、マーボー豆腐  
ナムル、パイナップル、牛乳

材料（4人分）

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・2株
- ・もやし・・・・・・・・・・1/2袋
- ・にんじん・・・・・・・・・・1/6本
- ・卵・・・・・・・・・・1個
- ・ひき油・・・・・・・・・・適宜
- ・すりごま・・・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- 一味とうがらし・・・・・・・・少々

作り方

①錦糸卵を作る。（卵を溶き、フライパンに油をひいて、うす焼き卵を焼き、千切りにする。）

②ほうれん草はゆでて水にさらし、2cmに切る。

③にんじんは千切りにし、もやしとゆでて冷やす。

④すりごま、錦糸卵と水気を絞った野菜を調味料で和える。

# チンゲンサイの中華風クリーム煮

2月



1人分  
エネルギー131kcal、野菜の量80g

## 材料（4人分）

- ・ハム・・・・・・・・・・・・・・・・3枚
- ・えび・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- ・うずら卵・・・・・・・・・・・・100g
- ・チンゲンサイ・・・・・・・・・・2株
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・・・1/2個
- ・たけのこ・・・・・・・・・・・・少量
- ・しめじ・・・・・・・・・・・・適量
- ・まいたけ・・・・・・・・・・・・適量
- ・ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・生クリーム・・・・・・・・・・・・40ml
- 〔塩・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・・・少々
- 中華だし・・・・・・・・・・・・少々
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・小さじ2
- ・水・・・・・・・・・・・・300ml



コッペパン、りんごジャム  
チンゲンサイの中華風クリーム煮  
わかめサラダ、オレンジ、牛乳

## 作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、ハム、えび、たまねぎを炒め、さらに、たけのこ、しめじ、まいたけを加えて炒める。
- ③水を加え一煮立ちしたら調味料を加え、うずら卵と生クリームを入れて煮る。
- ④チンゲンサイを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

# 太ねぎのみそ汁

1人分  
エネルギー60kcal、野菜の量40g



## 材料（4人分）

- ・太ねぎ・・・・・・・・・・・・1/2本
- ・大根・・・・・・・・・・・・5cmくらい
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・1/5本
- ・油揚げ・・・・・・・・・・・・1/2枚
- 〔白みそ・・・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
- 中みそ・・・・・・・・・・・・小さじ2
- ・だし汁（かつお、煮干し）・・・600ml

## 作り方

- ①大根、にんじん、油揚げは短冊切り、太ねぎは斜めに切る。
- ②だし汁を沸かし、大根、にんじん、油揚げを加えて煮る。
- ③溶いたみそを入れ、太ねぎを加えて仕上げる。



麦ごはん、味付けのり  
鮭の塩焼き、大豆の磯煮  
太ねぎのみそ汁、牛乳



3月



## わけぎのぬた



1人分  
エネルギー60kcal  
野菜の量35g



麦ごはん、ひじきのり  
わかさぎの南蛮漬け、わけぎのぬた  
豆腐とわかめのみそ汁、牛乳

### 材料（4人分）

- ・わけぎ・・・・・・・・・・1束
- ・油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚
- ・ちりめん・・・・・・・・・・適量
- 〔白みそ・・・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
酢・・・・・・・・・・小さじ1  
ポン酢・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- ①わけぎはゆでて冷やし、2cmに切り、水気をよく絞る。
- ②油揚げは軽くあぶり、短冊切りにする。
- ③調味料を混ぜ合わせて、わけぎ、油揚げ、ちりめんを和える。

※ゆでたたこやこうなごを入れてもおいしいです。

## 菜の花和え

1人分  
エネルギー35kcal、野菜の量60g



ごはん、さばの塩焼き  
菜の花和え、うちこみ汁、牛乳

### 材料（4人分）

- ・なばな・・・・・・・・・・1束
- ・はくさい・・・・・・・・・・1枚
- ・卵・・・・・・・・・・1個
- ・ひき油・・・・・・・・・・適宜
- ・いりごま・・・・・・・・・・大さじ1
- 〔しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2

### 作り方

- ①フライパンに油をひき、いり卵を作る。
- ②なばなはゆでて水にさらし、2cmに切る。
- ③はくさいは切って、ゆで、冷やす。
- ④いり卵と水気を絞った野菜、いりごまを調味料で和える。

# おいしい地元のやさいを食べよう！



平成 19 年度 地域に根ざした学校給食推進事業

「やさい料理レシピブック」

---

企画・編集

さぬき市教育委員会事務局 学校教育課

お問い合わせ先 さぬき市大川学校給食共同調理場

〒761-0902 香川県さぬき市大川町富田中3163番地

TEL 0879-23-2114

さぬき市志度学校給食共同調理場

〒769-2101 香川県さぬき市志度710番地

TEL 087-894-5241

〈さぬき市学校教育のHP〉 <http://www.sanuki.ne.jp/education/school/index.html>

平成20年2月作成