

管理栄養士によるクッキング講座

<学校健康教育協議会>

～ 地場産物で学校給食 ～



【おしながき】

主食	麦ごはん
汁物	のっぺい汁
主菜	ぶりの梅バター焼き
副菜	ブロッコリーのごまみそ和え
その他	牛乳

栄養価（1食合計）

エネルギー	885kcal
たんぱく質	40.9g
脂質	34.5g
炭水化物	99.0g
食物繊維	7.8g
食塩相当量	2.4g

主食 麦ごはん



作り方

- ① 米、もち麦を洗い分量の水に浸け、炊く。

材料 1人分

精白米	75g
もち麦	10g
水	140ml

エネルギー	303kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	0.9g
炭水化物	65.8g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.0g

Point

もち麦には、糖質の吸収抑制(血糖値の急上昇を抑える)やコレステロール低下作用、腸内環境を整えるなどの働きがあり、また不足しがちな食物繊維やたんぱく質、ビタミン、ミネラルといった豊富な栄養素が含まれていますので積極的に食事に摂り入れましょう。

その他 牛乳



材料 1人分

牛乳	200ml
----	-------

エネルギー	138kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.2g

Point

学校給食における牛乳については成長期に必要な食品としてカルシウム(一日の摂取量の50%以上を推奨)だけでなく、たんぱく質を摂取する上でも大切な役割があります。冬にご家庭で牛乳を飲む時は身体を冷やさないためにも、少し温めてからいただきます。そのまま飲むのが苦手な方は、はちみつやココア、コーヒーなどで風味を変え、美味しくいただきます。

汁物 のっぺい汁



材料 1 人分

木綿豆腐	20g
生揚げ	5g
さといも	30g
こんにゃく	8g
にんじん	5g
だいこん	15g
ごぼう	10g
乾しいたけ	1g
葉ねぎ	4g
だし汁(こんぶ)	120ml
酒	2g(小さじ 1/2 弱)
食塩	0.1g(ほんの少々) ^{注1}
うすくちしょうゆ	5g(小さじ 1 弱)
水溶きかたくり粉	
かたくり粉	2g(小さじ 1/2 強)
水	2.5ml(小さじ 1/2)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	1.5g
炭水化物	11.1g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.2g

注1 食塩を計る時、ひとつまみは小さじ 1/4(1.5g)、少々では小さじ 1/8(0.8g)です。
たくさん使い過ぎないように気を付けましょう。

作り方

- ① 木綿豆腐はさいの目切り、生揚げ、こんにゃくは短冊切り、さといもは皮をむき輪切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、乾しいたけは水で戻しせん切り、ごぼうはささがきに、葉ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁に煮えにくいものから順に加え、火が通ったら調味料を入れる。味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ お椀によそい、葉ねぎを散らす。

Point

だし汁は、今回こんぶを使用しましたが、お好みのものをお使いください。濃い目のだし汁をお使いいただきますと風味も良くなり、減塩できますので塩味を減らしても美味しくいただけます。



主菜 ぶりの梅バター焼き



材料 1人分

ぶり(切り身)	100g
うすくちしょうゆ	1.5g(小さじ1/4)
酒	1.5g(小さじ1/4弱)
梅バターソース	
ねりうめ	2g(小さじ1/2弱)
たまねぎ	15g
バター	5g(小さじ1強)
コーンスターチ	2g(小さじ2/3)

※ミニトマト、パセリは分量外です。お好みの付け合せをどうぞ。

エネルギー	310kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	21.7g
炭水化物	3.8g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.6g



作り方

- ① ぶりに下味をつけ、しばらく置く。
- ② たまねぎをみじん切りにし、バターで炒め、ねりうめ、コーンスターチの順に混ぜる。
- ③ 鉄板などにホイルを敷き①を並べ、②のソースをのせ、トースターで10~15分程度加熱する。

Point

冬もお魚の美味しい季節です。今回は県内産のぶりを使っています。
ねりうめが無い場合には、ご家庭にある梅干しを、よく刻み混ぜることで代用できます。
慣れ親しんだ味でそちらのほうが美味しいかもしれません。
梅干しを使う際には多過ぎると食塩の摂りすぎにもなりますので注意しましょう。
また、コーンスターチは今回のようにソースに使うと、口当たりや滑らかさがとても良く、流れずにきれいに仕上がります。無い場合には、かたくり粉でも代用できます。
今回はトースターで加熱しましたが、ご家庭のもので温度、時間に違いが出るとお思いますので調整してください。もちろん、オーブンやグリルなどでの加熱も大丈夫です。

副菜 ブロッコリーのごまみそ和え



※写真は材料がわかりやすいよう、盛り合わせてあります。よく混ぜてお召し上がりください。

材料 1 人分

ブロッコリー ——— 50g

もやし ————— 20g

にんじん ————— 15g

カットわかめ ——— 12g

ごまみそ

酢 ————— 2g(小さじ 1/2 弱)

三温糖 ————— 1.5g(小さじ 1/2)

米みそ ————— 2.5g(小さじ 1/2 弱)

みりん ————— 0.8g(小さじ 1/6)

ねりごま ————— 1g(小さじ 1/5)

すりごま ————— 3g(小さじ 1 強)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.6g
炭水化物	8.4g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	0.5g



作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分け、にんじんは 5mm 角のひょうし木切りにする。もやしは洗って水を切る。
- ② カットわかめを水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②の材料を湯通しして冷ます。
- ④ ごまみその材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③を④で和え、器に盛る。

Point

ブロッコリーの美味しい季節です。

ブロッコリーは生活習慣病予防に役立つビタミン・ミネラル類を多く含みます。茎の部分も栄養たっぷりですので、捨てずに食べることをおすすめします。

ごまは、そのまま食べても消化されにくく栄養成分をたくさん含んでいても吸収されませんので、なるべくすりごまで食べましょう。すりごまは酸化しやすいので、できれば使う直前にする事をおすすめします。