

献立のレシピ

- ☆ 麦ごはん
- ☆ 貝だくさん豆乳みそ汁
- ☆ カルシウムたっぷり和風ハンバーグ
- ☆ 小松菜の磯和え
- ☆ フルーツポンチ

1班7人分
作って、7人分に
分けて下さい。

麦ごはん

材料 (1班 7人分)	
○米	490g
○押し麦	49g
●水	665ml

麦ごはんは給食でも毎日
出ています！
麦には、血管やおなかのお掃
除をしてくれる食物繊維や、
疲労回復に役立つビタミン
B1などの栄養素が含まれ
ていますよ。また麦ごはんは
もちもちプチプチとした食
感でよく噛むことができます♪

作り方

- 1 お米をボウルで洗い、麦を加え分量の水に30分程度漬けておく。
- 2 炊飯器のスイッチを入れて、ご飯を炊く。
- 3 炊きあがったら、しゃもじでさっくりと混ぜる。



貝だくさん豆乳みそ汁

材料 (1班 7人分)			
○にんじん	110g	○合わせみそ	70g
○じゃがいも	120g	○いりこ	20g
○小ねぎ	30g	○豆乳	70ml
○油揚げ	35g	●水	910ml
○乾燥わかめ	4g		

豆乳を加えた後に加熱し
すぎないことがポイント
です！
みそ汁に豆乳を加えるこ
とで、コクのある味わい
になり、おいしいです♪

作り方

- 1 いりこの頭を取り、身を開いて中のワタを取り除く。
乾燥わかめを水につけ、もどしておく。
- 2 分量の水を鍋に入れ、いりこを30分程度つけておく。
- 3 鍋をじっくり火にかけ、沸騰してきたら火を弱める。
- 4 5分くらい煮だして、だし汁完成！いりこは鍋から取り出しておく。
- 5 鍋を火にかけている間、にんじん、じゃがいもをちょう切りに、
ねぎを小口切りにする。
- 6 にんじん、じゃがいもを鍋に入れ、中火で加熱する
- 7 油揚げの油抜きをする。その後1cm幅に切る。
(ざるに油揚げをおき、両面の全体に熱湯をかけて水気を切る。)
- 8 野菜が柔らかくなったら、油揚げ、わかめを加える。
- 9 みそをとかし入れて、ひと煮立ちさせたら火を止めて豆乳を加える。
- 10 器に盛りつけ、小ねぎを散らしたら完成！

今回は減塩のしらすを使用するため、しらすの分量を多めに設定していますが、市販のしらすを使用する際には、塩が多く含まれているものもあるため、しらすの塩味をみて分量を調節してください！

カルシウムたっぷり和風ハンバーグ

材料 (1班 7人分)

○鶏ミンチ (もも)	280 g	《ケチャップソース》	
○木綿豆腐	210 g	○ケチャップ	大さじ4
○しらす	210 g	○ウスターソース	大さじ2
○玉ねぎ	175 g		
○おろししょうが	8 g	《おろしポン酢》	
○片栗粉	25 g	○大根おろし	140 g
○食塩	0.07 g	○ポン酢	大さじ3
○こしょう	0.07 g	○青じそ	7枚
○サラダ油 (たね用)	7 g		
○サラダ油 (塗る用)	7 g		

作り方

- 1 玉ねぎを細かくみじん切りにする。
- 2 ビニール袋の中に鶏ミンチ、塩、こしょうを入れて軽く揉む。
- 3 1でみじん切りした玉ねぎ、豆腐（キッチンペーパーで軽く水気をとる）、しらす、片栗粉、しょうが、油（たね用）を袋に加えよく揉む。
- 4 オーブンを200度に余熱しておく。
- 5 鉄板の上にアルミホイルをひいて、その上にキッチンペーパーで油をぬる。
- 6 ハンバーグのたねが入った袋の端をはさみで切り、たねを絞り出す。
- 7 ハンバーグの形を整えながら、表面に薄く油をぬる。
- 8 200度のオーブンで15分程度焼く。竹串をさして、透明な汁が出たら、焼き上がり！
- 9 ケチャップとウスターソースを混ぜて、ケチャップソースは完成！
- 10 お皿にハンバーグ2個（1人分）を盛りつける。
ケチャップソース、おろしポン酢をお好みでのせてください。

釜揚げしらすと豆腐が入り、ふわふわ食感のハンバーグに仕上がります！
日本は雨が多く、土壤にカルシウムが不足しがちになります。
多くの日本人が1日のカルシウム必要量を満たしていないという現状にあります…。乳製品や骨ごと食べれるしらすなどの小魚、豆腐などの大豆製品にはカルシウムが豊富に含まれています。
ハンバーグ等の普段のおかず食材をプラスしてカルシウムアップを意識してみませんか♪



給食で定番の小松菜の和え物です！シャキシャキとした食感と磯の風味がマッチしておいしいです♪
お家で作る際には、野菜は電子レンジを使って加熱すると調理が簡単になります！

小松菜の磯和え

材料 (1班 7人分)

○小松菜	210g	○ポッカレモン	2.5ml	小さじ1/2
○もやし	70g	○上白糖	6g	小さじ2
○にんじん	21g	○しょうゆ	14ml	小さじ2強
○レトルトまぐろ(ツナ)	70g	○塩	0.4g	少々
○きざみのり	4g			

作り方

- 1 にんじんを細切りにする。
小松菜は根元部分に1cm程度十字に切り込みを入れて、よく洗う。
(根元部分は水につけてこすり、汚れをとる。葉部分は振り洗いをする。)
- 2 小松菜、にんじん、もやしをゆでる。固いものからゆでる。

【目安】

- ☆小松菜 : お湯が沸騰したら、塩小さじ2を入れる。
根元部分を湯に浸して10秒程度ゆでる。
そのあと全体を湯に浸して、葉の色が鮮やかになるまで10~20秒程度ゆでる。
- ☆にんじん : 沸騰したお湯で3分程度ゆでる。
- ☆もやし : 沸騰したお湯で1分程度ゆでる。
(鍋に塩1つまみ、お酢大さじ1/2を入れてゆでる)

- 3 にんじん、もやしはゆで終わったら水で洗い、ザルに上げてさっと水気を切る。
- 4 小松菜はゆであがったら水にさらし、粗熱が取れたらしぼって水気を切る。
水気が切れたら1.5cmの幅に切る。
- 5 3, 4をビニール袋にうつし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 6 ポッカレモン、上白糖、しょうゆ、塩を混ぜあわせておく。
- 7 食べる直前に5を冷蔵庫から出し、そこにレトルトまぐろ、きざみのり、6を加えてよく混ぜて出来上がり！

夏にぴったりフルーツポンチです！
定番のサイダーとはひと味違い、リンゴジュースで作ります！甘くておいしいです♪



フルーツポンチ

材料 (1班 7人分)

○みかん(缶詰)	140g	○カクテルゼリー	140g
○パイナップル(缶詰)	140g	○リンゴジュース	140ml
○黄桃(缶詰)	140g		
○りんご(缶詰)	140g		

作り方

- 1 フルーツ、ゼリーを全てボウルに入れて軽く混ぜ合わせる。
- 2 カップに1を盛りつけ、上からリンゴジュースをかけたら出来上がり！