

まんなで 楽しく おいし
~ごはんを食べよう~
vol. 4

	主食	主菜	副菜	汁物
1	白飯	さばの黒酢煮	かぼちゃとさつまいもの サラダ	切干大根のみそ汁
2	白飯	あじの チーズパン粉焼き	高野豆腐入り みそドレサラダ	もずくスープ
3	白飯	おからコロッケ	野菜と切り昆布の和え物	さくらえびの すまし汁

材料 (4人分)

さば (1切れ80g位)	4切れ	
片栗粉 (または上新粉)	大さじ3	
たまねぎ	1/2個・みじん切り	
a {	水	カップ1
	黒酢 (または穀物酢)	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1
チンゲンサイ	1株・茹でて3cmに切る	

さばの黒酢煮



1人分

エネルギー 221 kcal
食塩相当量 0.9g

- 作り方**
1. さばに片栗粉 (または上新粉) をまぶす。
 2. aの調味料にたまねぎを加え、煮立たせ、さばを入れて煮込む。
 3. さばを皿に盛り付け、煮汁をかけて、チンゲンサイを添える。

ワンポイント

- ◆ 魚を焼いてから煮込むと煮崩れしにくくなります。
- ◆ ゆっくり煮ると、たまねぎがとろとろになり甘みが増し、黒酢がまろやかになるため、酸味が苦手の方でも食べやすくなります。

レシピ提案 区立保育園

かぼちゃと さつまいものサラダ



材料 (4人分)

かぼちゃ	1/8個・皮つき・角切り	
さつまいも	1/3本・皮つき・角切り	
きゅうり	1本・角切り	
a {	マヨネーズ	カップ1/4
	カレー粉	小さじ1/2
	酢	小さじ1
	こしょう	少々

1人分
エネルギー 154 kcal
食塩相当量 0.3g

- 作り方**
1. かぼちゃ、さつまいもは茹でる。
または、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(加熱目安: 600W3分)
 2. aを混ぜマヨネーズソースを作り、1ときゅうりを和える。

ワンポイント

- ◆ 旬の野菜を組み合わせ楽しみましょう。
- ◆ 野菜をグリルなどで焼くと食感が変わります。
- ◆ サンドイッチの具としても利用できます。

レシピ提案 東京農業大学学生

材料 (4人分)

切干大根(乾)	30g
油揚げ	1/2枚・・・短冊切り
にんじん	2cm(20g)・・・せん切り
だし汁	4カップ
みそ	大さじ1・1/2
万能ねぎ	1~2本・・・小口切り

切干大根のみそ汁



1人分
エネルギー 50kcal
食塩相当量 1.1g

- 作り方**
1. 切干大根は、水洗いし、食べやすい長さに切る。油揚げは、熱湯をかけ油抜きをする。
 2. だし汁に1とにんじんを加え、煮る。
 3. みそを加えてひと煮立ちさせる。火を止めて万能ねぎをちらす。

- ワンポイント**
- ◆ 切干大根のうま味がだしに加わり、みその量を控えることができます。
 - ◆ 切干大根を水に戻さず使うと歯ごたえのある仕上がりになります。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会委員

材料 (4人分)

あじ	中4尾・・・3枚におろす
a	しょうが 1かけ・・・すりおろす
	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 小さじ1
	みりん 小さじ1
b	パン粉 2/3カップ
	粉チーズ 大さじ3
油	大さじ1

あじのチーパン粉焼き



つけあわせ
ブロッコリー・・・小房にわけ茹でる
ミニトマト・・・へたをとり洗う

1人分
エネルギー 163kcal
食塩相当量 0.8g

- 作り方**
1. あじはaに30~40分つける。
 2. bをあわせ、1にまぶし、油を上からかけオーブン(180℃)で18~20分焼く。

- ワンポイント**
- ◆ パン粉に粉チーズを加えることで、ソースがなくてもおいしく食べられます。
 - ◆ フライパンで焼く場合は少量の油で焼くことがお勧めです。

レシピ提案 成育しせい保育園梅丘分園

高野豆腐入り みそドレサラダ



材料 (4人分)

高野豆腐	1枚・・・ぬるま湯で戻しせん切り	
もやし	40g	
だいこん	1/5本(80g)・・・せん切り	
にんじん	1/5本(20g)・・・せん切り	
わかめ(乾)	2g・・・戻してさっと茹でる	
a	みそ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	ごま油	小さじ1
いりごま(白)	小さじ1	

1人分
エネルギー 56 kcal
食塩相当量 0.7 g

- 作り方**
1. 高野豆腐、野菜は茹で水気を切る。
 2. 1とわかめを混ぜる。
 3. aをあわせ、2と和えてごまをふる。

ワンポイント

- ◆ 高野豆腐をサラダで使う、ひと工夫したメニューです。
- ◆ いろいろな食材を組み合わせることで、歯ごたえを楽しめます。

レシピ提案 松沢小学校

材料 (4人分)

水	3カップ	
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
a	しょうが	1かけ・・・すりおろす
	鶏こま肉	30g
	たまねぎ	1/4個・・・せん切り
	にんじん	1/6本・・・いちょう切り
b	しめじ	1/2袋・・・石づきをとる
	酒	小さじ1
	塩	少々
しょうゆ	小さじ1	
こまつな	2株・・・1.5cmに切る	
もずく(味なし)	40g・・・ざく切りにする	



1人分
エネルギー 21 kcal
食塩相当量 0.9 g

- 作り方**
1. 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、aを加え、5分煮る。
 2. bで調味して、こまつな、もずくを加え、ひと煮立ちさせ火をとめる。

ワンポイント

- ◆ しょうがの風味で、うす味でもおいしく食べられます。
- ◆ もずくなどの海藻を、スープなどでも手軽に使いましょう。

レシピ提案 上北沢小学校

材料 (4人分)

おから	160g
油	小さじ1
鶏ひき肉	80g
たまねぎ	1/4個(40g)・・・みじん切り
にんじん	1/4本(40g)・・・みじん切り
塩、こしょう	適宜
a { 卵	1個
マヨネーズ	大さじ2
豆乳	大さじ1(牛乳でもよい)
b { 小麦粉	大さじ3
水	1/4カップ
パン粉	1カップ
揚げ油	適宜
中濃ソース	大さじ1・1/2
キャベツ	1/6個(200g)・・・せん切り

おからコロッケ



1人分
エネルギー 278kcal
食塩相当量 1.0g

- 作り方**
1. フライパンに油を敷き、鶏ひき肉、野菜の順に炒めおからを加えてさらに炒め、塩・こしょうをする。
 2. 1にaを入れ混ぜ合わせ、8つにわけ成型する。
 3. bを混ぜ衣を作り、2をくぐらせ、パン粉をまぶして油で揚げる。＊好みでソースをかける。

ワンポイント

- ◆ 大豆製品が主役の主菜です。
- ◆ おからは、食物繊維が多い食材のひとつです。

レシピ提案 喜多見中学校

野菜と切昆布の和え物



材料 (4人分)

にんじん	1/2本(80g) ・・・せん切り
アスパラガス	1本・・・斜めせん切り
もやし	1袋(80g)
ホールコーン	小1缶(40g)
しらす干し	大さじ2(16g)
切り昆布	8g・・・水で戻す
しょうゆ	大さじ1/2
削り節	4g

1人分
エネルギー 34kcal
食塩相当量 0.9g

- 作り方**
1. 野菜は茹でておき、しらす干しは熱湯でさっと茹でる。
 2. 1とホールコーン、切り昆布を合わせ、しょうゆ、削り節で和える。

ワンポイント

- ◆ 昆布のうま味で、うす味でもおいしく食べられます。
- ◆ 季節の野菜を使って、いろいろなアレンジを楽しみましょう。

レシピ提案 成育しせい保育園梅丘分園

材料 (4人分)

だし汁	3カップ
さくらえび(茹で)	大さじ1(8g)
車ふ	1枚(8g)・・・ 水で戻し一口大に切る
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
万能ねぎ	20g・・・小口切り

さくらえびの すまし汁



1人分

エネルギー 19kcal

食塩相当量 0.8g

- 作り方** 1. だし汁にさくらえび、車ふを入れてひと煮立ちさせる。
2. 調味して、万能ねぎをちらす。

ワンポイント

- ◆ 茹でたさくらえびがなければ、干しさくらえびでもおいしく作れます。
- ◆ 車ふ以外に、旬の野菜を加えて具たくさんにしてもよいでしょう。

レシピ提案 東京農業大学学生

材料 (4人分)

米	2合
水	2カップ

ご飯



1人分

エネルギー 250 kcal

食塩相当量 0g

- 作り方** 1. 米をとぐ。
2. 30分以上(夏は30分、冬は1~2時間を目安にする)に浸水させ、炊く。

ワンポイント

- ◆ おかずだけで食事を済ませていませんか?毎食主食もそろえましょう。
- ◆ 色々なせたがや食育メニューと組み合わせて食事を楽しみましょう。
- ◆ 1膳の目安は150gです。