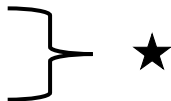


## いそあ 【磯和え】

### さいりょう にんじん 材料 (4人分)

- ・こまつな 80g (2束)
- ・もやし 150g (1/2袋)
- ・えのき 40g (1/3袋)
- ・のり 3g (1枚)
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・みりん 小さじ 1
- ・一味唐辛子 お好みで!
- ・ごま油 少々



### つくかた 作り方

- ① 野菜は切って、茹でる。
- ② ★の調味料を加熱。(レンジで30秒、みりんのアルコールをとばす。)
- ③ ①・②・細かくちぎったのり(・一味唐辛子)を和える。
- ④ ごま油で香りを付けたら完成!

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

人気の副菜です!

海苔の香りで、野菜ももりもり食べられます。

野菜は何でもOKなので、ぜひ好みの組み合わせを探してみてください!

## 【ししゃものから揚げ<sup>あ</sup>】

### 材料 (4人分)

- |       |           |
|-------|-----------|
| ・ししゃも | 8尾 (2尾/人) |
| ・酒    | 小さじ1      |
| ・片栗粉  | 小さじ4      |
| ・揚げ油  | 適量        |
| ・塩    | 少々        |



### 作り方

- ① ししゃもに酒を振っておく。(30分程)
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ 180~190℃できつね色になるまで(2分程)揚げる。  
→高温・短時間で揚げるのがポイントです！
- ④ ③に塩をふいたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

揚げ物は、温度が大切です。

食材によって適切な温度があるので

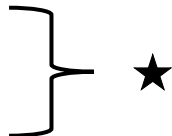
レシピでもお伝えしていきたいと思います。

(カラッと上手に揚げてくれる調理員さんには  
頭が上がりません…。)

だいず あまから あ  
【大豆とじゃこの甘辛揚げ】

ざいりょう  
材料（市販品の大豆 1 袋）

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ・大豆（水煮）   | 120g（1 袋） |
| ・片栗粉      | 大さじ 1     |
| ・揚げ油      | 適量        |
| ・ちりめんじゃこ  | 50g       |
| ・栗（甘露煮）   | お好みで      |
| ・みりん      | 大さじ 1     |
| ・三温糖（上白糖） | 大さじ 1     |
| ・しょうゆ     | 小さじ 2     |



つく かた  
作り方

- ① 大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
- ② ★の調味料を加熱。  
(レンジで 30 秒、みりんのアルコールをとばす。)
- ③ ①・②・じゃこ・栗を全て混ぜ合わせたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～  
豆やじゃこが苦手な子も、  
この味付けならもりもり食べてくれます！  
たんぱく質・カルシウム補給になるので  
おやつにもオススメです！

## あ はるまき 【りんごの揚げ春巻】

### さいりょう にんぷん 材料 (4人分)

- 春巻の皮 4枚
- りんごの缶詰 200g
- 三温糖（上白糖） 小さじ1
- 揚げ油 適量



### つく かた 作り方

- ① りんごに砂糖を加えて、トロっとするまで加熱する。
- ② 春巻の皮で包む。
- ③ 油で揚げたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

「え。これだけ!？」と思われたかもしれません。

本当に、これだけなんです!笑

缶詰なので手間もかからず、オススメです。

もちろん、シナモン等を入れてもおいしいですよ◎

## ちゃめし 【茶飯】

### ざいりょう (お米2合分)

- お米 2合
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- 水 360 ml (2合の線まで)



### つくかた 作り方

- ① お米を研ぐ。
- ② お米・調味料を全て入れて炊く。  
(通常通り炊飯器で炊いてOK!)

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

調味料を入れて炊くだけなので  
低学年からお手伝いができます！

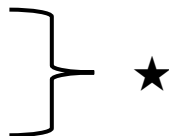
しょうゆは控えめにしていますが、  
炊き上がりは、ふんわりとよい香りがして  
食欲をそそります。

ぜひお家で作ってみてくださいね♪

## 【ひじきふいかけ】

### 材料 (4人分)

- |          |        |
|----------|--------|
| ・ひじき (乾) | 3g     |
| (戻すと →)  | 30g)   |
| ・おかか     | 5g     |
| ・ごま      | 10g    |
| ・油       | 少々     |
| ・砂糖      | 小さじ1   |
| ・しょうゆ    | 小さじ2   |
| ・みりん     | 小さじ1/2 |



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

「もっとかけたかった…」と

言われてしまったので、もう少し多めに

作ってもよいかもしれません。笑

給食でも、鉄分不足に悩まされているので

ご家庭でも、ひじきなど、鉄分を含む食材を

取り入れていただけると嬉しいです！

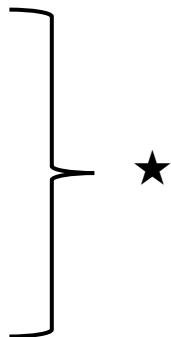
### 作り方

- ① ひじきを水で戻しておく。
- ② ひじき・おかか・ごまを軽く炒める。
- ③ ②に★の調味料を加えてひと煮立ち。
- ④ 水分がとんだら完成！

## 【かぶのサラダ】

### さいりょう にんじん 材料 (4人分)

|         |       |
|---------|-------|
| ・かぶ     | 80g   |
| ・きゅうり   | 40g   |
| ・にんじん   | 40g   |
| ・キャベツ   | 80g   |
| ・サラダ油   | 小さじ1  |
| ・酢      | 小さじ1  |
| ・三温糖    | 小さじ1  |
| ・薄口しょうゆ | 小さじ1  |
| ・塩      | ひとつまみ |
| ・こしょう   | 少々    |
| ・すりごま   | 小さじ1  |



### つくかた 作り方

- ① 野菜を切っておく。※
  - ② ★を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。※
  - ③ 野菜に②のドレッシングをかけたら完成！
- ※給食では、全ての野菜を茹でて→冷やして使用しています。  
※給食では、★を1度加熱→冷やして混ぜ合わせています。

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

実はこのレシピ、6年生からのリクエストです。

サラダなどの副菜をリクエストされることが少ないので、とっても嬉しかったです◎

毎日、モリモリ食べてくれてありがとう！

お家で作ったらぜひ教えてほしいです！