

【ツナサラダ】

材料 (4人分)

- ・ツナ 50g (約 1 缶) ※市販のツナ缶の油や水分を
 - ・キャベツ 80g
 - ・きゅうり 60g (約 1/2 本)
 - ・だいこん 160g
- しぼると約 50g になります！

- ・サラダ油 小さじ 1
- ・酢 小さじ 1
- ・白ワイン (酒でも◎) 小さじ 1/2
- ・三温糖 (上白糖でも◎) 小さじ 1/3
- ・薄口しょうゆ 小さじ 1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作り方

- ① ☆の野菜を切っておく。※¹
- ② ★を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。※²
- ③ ①に②のドレッシングをかけたら完成！

※¹ 給食では、☆の野菜を茹でて→冷やしています。

※² 給食では、★を加熱→冷やしています。



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

給食でも人気のサラダの 1 つです。
ツナが入ることで、食べやすく、
タンパク質とビタミンの両方を
摂ることができるので、
朝食にもオススメです！

【キムチラーメン】

材料 (4人分)

- 中華麺 500g
- 豚肉 60g
- しょうが 2g
- にんにく 2g
- にんじん 20g (約 1/5 本)
- にら 20g (約 5 本)
- はくさい 60g (約 2 枚)
- キムチ 60g
- なると 40g
- ながねぎ 40g (約 1/3 本)
- ガラスープ (水) 600g

※給食では、豚ガラや鶏ガラから出汁をとるので、
塩分は控えめにしています。ご家庭で顆粒調味料などを
使って、水で作る場合は、塩分調整をしてください。

- サラダ油 小さじ 1
 - 酒 小さじ 1
 - 豆板醤 小さじ 1/3
 - しょうゆ 大さじ 1
 - 塩・こしょう 少々
 - ごま油 小さじ 1/2
- ★

作り方

- ① 豚肉・野菜は切っておく。
- ② フライパンに油をひき、しょうが・にんにく・豚肉を炒める。
- ③ ②に、にんじんを加えて少し炒めたら、ガラスープと他の具材を
全て加えてひと煮立ち。
- ④ ★の調味料で味付け。
- ⑤ ごま油で香りを付け、盛り付けたら完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
最近、簡単に汁をとることができる市販品もあるようです。
この機会に、お子様と一緒に汁をとってみると楽しいかもしれません。
おいしくて減塩にもなって一石二鳥です！

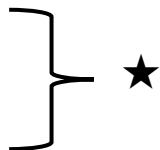
みそ 【味噌ワンタンスープ】

さいりょう 材料 (4人分)

- ・ワンタンの皮 40g (約 10 枚)
- ・豚ひき肉 80g
- ・にんにく 2g
- ・しょうが 1g
- ・にんじん 20g (約 1/5 本)
- ・もやし 80g (約 1/2 袋)
- ・にら 20g (約 5 本)
- ・コーン 20g
- ・ねぎ 40g (約 1/3 本)
- ・ガラスープ (水) 500g

※給食では、豚ガラや鶏ガラから出汁をとるので、
塩分は控えめにしています。水で作る場合は、
塩分調整をしてください。

- ・サラダ油 小さじ 1
- ・赤味噌 50g
- ・甜麺醬 (テンメンジャン) 大さじ 1
- ・豆板醬 (トウバンジャン) 大さじ 1



つくろ 作り方

- ① 野菜を切っておく。ワンタンの皮を茹でておく。(※¹)
 - ② 鍋に油をひき、豚肉・にんにく・しょうがを炒める。
 - ③ 鍋にガラスープと野菜を入れて、ひと煮立ち。
 - ④ ★で味付け(※²)、①で茹でたワンタンの皮を鍋に戻したら完成！
- ※¹ ワンタンの皮を下茹でしておくことで、ツルっとした食感を楽しむことができます。
- ※² 味噌は、煮立たせ過ぎると風味が損なわれてしまうので、沸騰させないようにしましょう。



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

人気メニューの「味噌ラーメン」を
アレンジしたレシピです。

ワンタンの皮・餃子の皮が

余ってしまった時にもご活用ください！

【ヤムウンセン】

さいりょう 材料 (4人分)

- えび 60g
- 春雨 (乾) 30g
- きくらげ (乾) 0.5g
- にんじん 20g (約 1/5 本)
- きゅうり 40g (約 1/3 本)
- 豚ひき肉 20g
- サラダ油 小さじ 1/2
- ナンプラー 小さじ 1/2

- にんにく 2g
- 一味唐辛子 少々
- 三温糖 小さじ 1/2
- (↳上白糖でも◎)
- しょうゆ 小さじ 1
- レモン果汁 小さじ 1

つくろ 作り方

- ① えび・春雨は下茹でをしておく。きくらげを水で戻しておく。
- ② ☆の野菜①・きくらげを切っておく。※¹
- ③ ★を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。※²
- ④ フライパンに油をひき、豚肉を炒め、ナンプラーで味付け。
- ⑤ ①～④全てを混ぜ合わせたら完成！

※¹ 給食では、☆の野菜を茹でて→冷やしています。

※² 給食では、★を加熱→冷やしています。



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

タイ語で「ヤム=和える」

「ウンセン=春雨」という意味です。

ナンプラーを使っていますが、

子どもたちにも食べやすい味付けなので

ぜひ、お試しください！

【ゴーヤチャンプルー】

材料 (4人分)

- ・豚バラ肉 60g
- ・ゴーヤ 30g
- ・にんじん 20g (約 1/5 本)
- ・サラダ油 小さじ 1/2
- ・もやし 60g
- ・生揚げ 80g
- ・たまご 1 個

- ・三温糖 小さじ 1
 - (↳ 上白糖でも◎)
 - ・しょうゆ 小さじ 1
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・おかか 2g (お好みで)
- ★

作り方

- ① 野菜を切っておく。
- ② フライパンに油をひき、豚肉・ゴーヤ・にんじんを炒める
- ③ ②にもやし・生揚げを加えてさらに少し炒める。
- ④ 火が通ったら、溶き卵を加える。
- ⑤ ★の調味料で味付けをしたら完成！
- ⑥ おかかはお好みで、混ぜても・ふりかけても◎



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

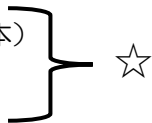
ゴーヤは、「切って→塩もみ→下茹で」をしておく、苦味がやわらぎます。

さらに、卵やおかかを組み合わせることで、食べやすくなります！

【マーボーなす丼の具】

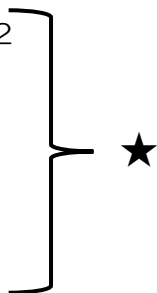
材料 (4人分)

- ・なす 120g (約 1~2 本)
- ・ピーマン 40g (約 1 個)
- ・揚げ油 適量



- ・豚ひき肉 120g
- ・しょうが 2g
- ・にんにく 2g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・にんじん 60g (約 1/2 本)
- ・たまねぎ 160g (約 1/2 個)
- ・たけのこ水煮 40g
- ・にら 20g (約 5 本)

- ・三温糖 (上白糖でも◎) 小さじ1 と 1/2
- ・酒 小さじ1
- ・豆板醬 (トウバンジャン) 小さじ 1/3
- ・甜麵醬 (テンメンジャン) 大さじ1
- ・赤味噌 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ2



作り方

- ① 野菜を切っておく。
 - ② ☆を素揚げする。
 - ③ フライパンに油をひき、豚肉・しょうが・にんにくを炒める。
 - ④ ③ににんじん・たまねぎ・たけのこを加えて、さらに炒める。
 - ⑤ にらと★の調味料を加えて、味を調える。
 - ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成！
- ※お好みで、ごま油をまわしかけると風味がUP！

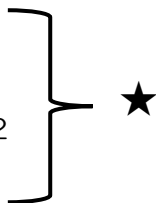


～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
 なすとピーマンは素揚げをすることで
 ビタミンの吸収率が上がり、
 彩りよく仕上げることができます。
 揚げるのが手間であれば、油で和えてから
 レンジで加熱する方法でも◎

【レモンシュガートースト】

ざいりょう じんにん
材料 (4人分)

- ・食パン 4枚
 - ・バター (溶かす) 40g
 - ・三温糖 (上白糖でも◎) 大さじ2
 - ・レモン果汁 大さじ1~2
- ※お好みで



つくかた
作り方

- ① ★を混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに塗って、トースターで砂糖が溶けるまで焼いたら完成！
※トースターによって焼き時間が変わります。
様子を見ながら焼いてください。

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

レモン果汁でさっぱりと！
甘すぎないシュガートーストです。
人気メニューの1つなので、
ぜひご家庭でもお試しください！