

## 【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。※<sup>1</sup>
- ② ★を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。※<sup>2</sup>
- ③ ①に②のドレッシングをかけたら完成！

※<sup>1</sup> 給食では、☆の野菜を茹でて→冷やしています。

※<sup>2</sup> 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、簡単に出汁をとることが  
できる市販品もあるようです。  
この機会に、お子様と一緒に出汁を  
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！

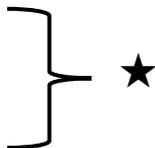
# みそ 【味噌ワンタンスープ】

## さいりょう にんじん 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 かた 作り方

- ① 野菜を切っておく。ワンタンの皮を茹でておく。(※<sup>1</sup>)
  - 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(※<sup>2</sup>)、①で茹でたワンタンの皮を鍋に戻したら完成！
- ※<sup>1</sup> 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。
- ※<sup>2</sup> 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 にんじん 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 かに 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。※<sup>1</sup>
- ③ ★を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。※<sup>2</sup>
- 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！

※<sup>1</sup> 給食では、☆の野菜を茹でて→冷やしています。

※<sup>2</sup> 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<br>※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！