

(2) 肉類

ミートローフ

(中学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚ひき肉	35	牛乳	6
鶏ひき肉	30	パン粉	6
食塩	0.4	鶏卵	5
白こしょう	0.03	中濃ソース	4
ソテーオニオン	15	トマトケチャップ	8
スープストック	0.4	本みりん	3
大豆ミートミンチ	3		
たまねぎ	20		
ミックスベジタブル	8		
有塩バター	2	計	145.83

作 り 方

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② たまねぎとミックスベジタブルをバターで炒め調味し冷ます。
- ③ 材料を全て合わせ、よくこねる。
- ④ かまぼこ形に成形し、オープンで焼く。
- ⑤ 中濃ソース、トマトケチャップ、みりんを加熱しソースを作る。
- ⑥ ミートローフにソースをぬり、再度焼き、切り分ける。

料理のポイント

ミートローフとソースはそれぞれ加熱し温度を確認します。ソースが濃いめなので分量を加減してください。

ひとくちメモ

お楽しみ献立におすすめのメニューです。
にんじんやグリーンピースが苦手な子どもでも食べてくれる料理です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	254 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	14.0 g
カルシウム	34 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	32 μgRAE
ビタミンB1	0.23 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	34 mg
亜鉛	1.6 mg

焼き物

揚げ物

その他

豚肉のしょうが焼き

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩ロース肉切り身	40		
しょうが	1		
清酒	1		
本みりん	0.6		
こいくちしょうゆ	2		
		計	44.6

作 り 方

- ① しょうがは、おろす。
- ② 豚肉は、おろしたしょうがと酒とみりんとしょうゆで下味をつける。
- ③ 鉄板に豚肉を並べて、スチコンで焼く。

料理のポイント

肉がかたくならないように焼きます。
200℃で焼きます。

豚肉のひとくちメモ

豚肉ロース肉は、赤身の中に脂肪が粗いあみ状に入っていてコクとうま味があります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	93 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	6.3 g
カルシウム	3 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	1 μgRAE
ビタミンB1	0.21 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	1.4 mg

豚肉のバーベキューソース

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩ロース肉切り身	50	根深ねぎ	5
こいくちしょうゆ	1	レモン果汁	1.5
おろししょうが	1.5	水	6
清酒	2		
アップルソース	2.5		
こいくちしょうゆ	2.5		
清酒	1		
三温糖	1.5		
おろししょうが	0.8		
おろしにんにく	0.2	計	75.5

作 り 方

- ① 豚肉に、しょうゆ、おろししょうが、酒で下味をつける。
- ② ①をオーブンで加熱する。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ ③と調味料を加熱し、バーベキューソースを作る。
- ⑤ ②に④のソースをかける。

料理のポイント

バーベキューソースは、水を加えながら味を調整します。
豚肩ロース肉切り身は、180℃のオーブン（ホットエアモード）で約15分加熱します。

豚肉のひとくちメモ

豚肉はビタミンB₁を多く含んでいます。ビタミンB₁は糖質がエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。疲労回復ビタミンともいわれるほど優れています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	145 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	9.6 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	2 μgRAE
ビタミンB1	0.35 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	13 mg
亜鉛	1.6 mg

焼き物

揚げ物

その他

豚肉のじゅうねんみそ焼き

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	50		
すりじゅうねん	1.8		
粒じゅうねん	0.5		
赤色辛みそ	6.5		
三温糖	3.25		
清酒	0.9		
本みりん	1.1		
		合計	64.05

作 り 方

- ① じゅうねんと調味料をすべてよく混ぜる。
- ② ①で豚肉に下味をつける。
- ③ スチームコンベクションオーブンのコンビモードで焼く。



料理のポイント

じゅうねんは、擦ったものだけでもおいしく作れますが、少量だけ粒のままのじゅうねんを加えると、子どもたちが食べるときに「じゅうねん」を意識しやすくなります。

ひとくちメモ

「じゅうねん」とはえごまのことです。伝統野菜のじゅうねんで、子どもたちが大好きな豚肉を漬け込みました。はじめてじゅうねんを食べる児童・生徒にも大好評です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	113 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	4.4 g
カルシウム	18 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	1 μgRAE
ビタミンB1	0.34 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	1.3 mg

豚肉のアップルソース焼き

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩ロース切り身	40		
すりおろしりんご	5		
たまねぎ	1		
にんにく	0.3		
こいくちしょうゆ	3.5		
本みりん	0.8		
清酒	1		
きび砂糖	0.3		
白いりごま	0.5		
		計	52.4

作 り 方

- ① たまねぎとにんにくはすりおろす。
- ② すりおろしりんご、たまねぎ、にんにくと調味料を合わせてよく混ぜる。
- ③ 豚肉に②のたれををかけて下味をつける。
- ④ オープンで焼き、白いりごまをふりかけて仕上げる。

料理のポイント

豚肉にまんべんなくたれをかけると、肉がやわらかく、おいしく仕上がります。たれが十分にかからない場合は、焼く前にたれにつけるとよいでしょう。

ひとくちメモ

ビタミンB₁が豊富な豚肉の料理です。運動会やマラソン大会、中体連大会などの前にスタミナアップメニューとして取り入れてはいかがでしょうか。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	113 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	8 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	2 μgRAE
ビタミンB1	0.25 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	1.1 mg

焼き物

揚げ物

その他

ペンネグラタン

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ペンネマカロニ	10	パセリ(乾)	0.2
豚ひき肉	25	シュレットチーズ	15
たまねぎ	20	グラタンカップ	
薄力粉	3		
マッシュルーム水煮	5		
オリーブ油	1		
バジル(乾)	0.01		
食塩	0.3		
白こしょう	0.01		
ミートソース	25	計	104.52

作 り 方

- ① ペンネマカロニをゆでる。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ オリーブ油で豚ひき肉を炒める。
- ④ ③にたまねぎを加え、小麦粉を少しずつ加えながら炒める。
- ⑤ マッシュルーム、バジル、マカロニを加える。
- ⑥ ミートソースを加え食塩、こしょうで調味する。
- ⑦ グラタンカップに⑥を入れ、パセリとシュレッドチーズをのせオープンで加熱する。

料理のポイント

ペンネマカロニは、かためにゆでます。
180℃のオープン(ホットエアモード)で約15分加熱します。

ペンネのひとくちメモ

ショートパスタの一種で、両端がペン先のように斜めに切っているのが特徴的です。

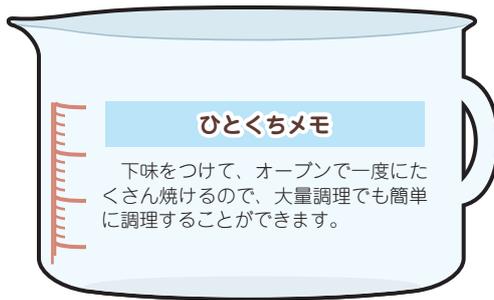
1人あたりの栄養量	
エネルギー	207 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	11.3 g
カルシウム	106 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	56 μgRAE
ビタミンB1	0.25 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.0 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.8 mg

鶏照り焼き

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉 (皮あり)	50		
こいくちしょうゆ	4		
清酒	1		
本みりん	1		
おろししょうが	0.3		
		計	56.3

作 り 方
① 鶏肉に下味をつけオープンで焼く。
料理のポイント
鶏肉の皮を上にして、焼くとおいしく焼きあがります。



ひとくちメモ

下味をつけて、オープンで一度にたくさん焼けるので、大量調理でも簡単に調理することができます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	108 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	7.1 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	16 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.8 mg

焼き物

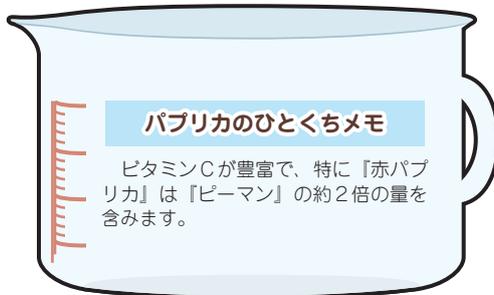
鶏肉のチーズ焼き

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉切り身	50		
食塩	0.2		
白こしょう	0.03		
たまねぎ	13		
赤パプリカ	6		
黄パプリカ	6		
シュレッドチーズ	12		
グラタンカップ			
		計	87.23

作 り 方
① 鶏肉に、塩、こしょうで下味をつける。
② たまねぎは薄切り、パプリカは千切りにする。
③ グラタンカップに①を入れ、②とシュレッドチーズをのせてオープンで加熱する。
料理のポイント
180℃のオープン（ホットエアモード）で約20分加熱します。



パプリカのひとくちメモ

ビタミンCが豊富で、特に『赤パプリカ』は『ピーマン』の約2倍の量を含みます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	125 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	7.3 g
カルシウム	78 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	40 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	6 mg
亜鉛	0.5 mg

揚げ物

その他

鶏肉のレモン焼き

(小学校)



レモンのひとくちメモ

ヒマラヤ地方が原産といわれています。日本へ伝わったのは19世紀後半です。生食には向きませんがレモンのさわやかな香りはいろいろな料理に活用できます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	80 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	4.0 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	0.04 μgRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	3 mg
亜鉛	0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉切り身	50		
レモン果汁	0.8		
おろししょうが	0.4		
こいくちしょうゆ	2		
清酒	0.7		
本みりん	0.8		
白いりごま	0.5		
		計	55.2

作 り 方

- ① 鶏肉に下味をつける。
- ② ①に白いりごまをまぶして、オーブンで加熱する。

料理のポイント

鶏肉に下味をつけ、鉄板に並べた後に白いりごまをまぶします。
180℃のオーブン（ホットエアモード）で約20分加熱します。

焼き物

揚げ物

その他

鶏肉のマーマレード焼き

(小学校)



鶏むね肉のひとくちメモ

脂肪の多い皮の部分を取り除くと低脂肪・高たんぱく質のヘルシーミートです。価格が安価であることも魅力です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	87 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	1.4 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	1 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	2.4 mg
亜鉛	0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏むね肉切り身	60		
おろししょうが	1.5		
おろしにんにく	0.2		
こいくちしょうゆ	3		
白ワイン	2		
オレンジマーマレード	6		
		計	72.7

作 り 方

- ① 鶏肉に下味をつける。
- ② ①をオーブンで加熱する。

料理のポイント

下味をしっかりつけた後、180℃のオーブン（ホットエアモード）で約20分加熱します。

