

第3章

副菜 アレコレ!

1 煮物・炒め物 (P112~)

(1) 煮物

- ① 肉じゃが[※] (豚肉)
- ② ポトフ
- ③ 親子煮
- ④ すきやき煮
- ⑤ お煮しめ
- ⑥ おでん
- ⑦ マーボー豆腐
- ⑧ ごまみそ煮
- ⑨ ポテトのチーズ煮
- ⑩ チーズ粉きいも

(2) 炒め物

- ① わかめソテー
- ② 野菜炒め
- ③ 切り昆布の炒め煮
- ④ ひじきの炒り煮
- ⑤ 仙台麩の卵とじ
- ⑥ 切干し大根の炒め煮
- ⑦ 五目きんぴら
- ⑧ ぜんまいと細竹の炒め煮
- ⑨ いわきかまぼこ入りひじきの油炒め
- ⑩ 凍み豆腐の卵とじ
- ⑪ 五目豆
- ⑫ もやしとこんにゃくのそぼろ炒め
- ⑬ こんにゃくソテー
- ⑭ ゴーヤチャンプルー
- ⑮ 鶏肉とカシューナッツの炒め物
- ⑯ 炒り豆腐
- ⑰ おからの炒め煮
- ⑱ チャプチェ

2 サラダ (P126~)

(1) 海藻・豆類

- ① わかめと枝豆のサラダ
- ② ひじきとお豆のサラダ
- ③ 豆サラダ
- ④ 海藻サラダ
- ⑤ 茎わかめの中華サラダ
- ⑥ わかめサラダ
- ⑦ すき昆布ともやしのサラダ
- ⑧ ひじきサラダ
- ⑨ リヨネーズポテト
- ⑩ ミモザサラダ

(2) 野菜

- ① キャベツサラダ (フレンチ)
- ② キャベツとツナのサラダ
- ③ 夏みかんサラダ
- ④ スナッフえんどうのサラダ
- ⑤ 豚しゃぶサラダ
- ⑥ ポパイサラダ (和風)
- ⑦ ポパイサラダ (中華)
- ⑧ ポパイサラダ (洋風)
- ⑨ アスパラサラダ
- ⑩ ブロッコリーサラダ (和風)
- ⑪ ブロッコリーサラダ (マヨネーズ)
- ⑫ ピーマンのおかかサラダ
- ⑬ もやしのサラダ
- ⑭ 大根サラダ
- ⑮ (七夕たんざくサラダ)
- ⑯ おかひじきのサラダ

(3) カミカミ

- ① ごぼうサラダ
- ② するめ入りカミカミサラダ
- ③ トマトとじゃこのサラダ
- ④ 切干し大根サラダ

(4) 洋風

- ① マカロニサラダ
- ② パンプキンサラダ
- ③ ポテトサラダ
- ④ さつまいものサラダ
- ⑤ ベーコン入りごまドレサラダ
- ⑥ 春雨サラダ
- ⑦ イタリアンサラダ

(5) 教科関連

- ① りっちゃんサラダ

3 和え物 (P149~)

(1) 種実等

- ① ごま和え 1
- ② ごま和え 2
- ③ ごま和え 3
- ④ 野菜のごま酢和え
- ⑤ たけのこのごま和え
- ⑥ じゅうねん和え
- ⑦ いそ和え

- ⑧ なごみ和え
- ⑨ 塩昆布入りおひたし
- ⑩ ブロッコリーのおかか和え
- ⑪ 梅肉和え
- ⑫ 梅の香り和え
- ⑬ 酢味噌和え

(2) ドレッシング等

- ① わさびドレッシング和え
- ② ナムル
- ③ バンバンジー
- ④ みそマヨネーズ和え
- ⑤ わさびマヨネーズ和え
- ⑥ もやしのラー油漬け

(3) おひたし・漬け物

- ① そくせき漬け
- ② 大根の変わりおひたし

4 その他 (P161~)

(1) 揚げ物

- ① 大豆の揚げ煮
- ② さつまいもと大豆の揚げ煮
- ③ みそかんぶら
- ④ 豆みそ
- ⑤ 大学いも
- ⑥ 大学かぼちゃ
- ⑦ あべかわいも
- ⑧ 白玉入り冬至かぼちゃ

(2) デザート

- ① ミルクゼリー (牛乳寒)
- ② 手作り七夕ゼリー
- ③ フルーツボンチ
- ④ ヨーグルト和え
- ⑤ 月見だんご (みたらし)
- ⑥ 月見だんご (ずんだ)
- ⑦ 蒸しパン (かぼちゃ)
- ⑧ りんごとさつまいもの蒸しパン
- ⑨ 手作りキャロットマフィン
- ⑩ りんごのヨーグルトケーキ
- ⑪ サーターアングー
- ⑫ おからドーナツ

第3章 副菜 アレコレ!

1 煮物・炒め物 (1) 煮物

肉じゃが (豚肉)

(小学校)



じゃがいものひとくちメモ

じゃがいもは、富士山よりおよそ100mも高いアンデス山脈(ペルー)で生まれました。

日本には16世紀末オランダ人によってジャワ島のジャカトラ(ジャカルタの古名)から運ばれたので「じゃがいも」とよばれるようになったそうです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	127 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	2.8 g
カルシウム	44 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	116 μgRAE
ビタミンB1	0.26 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	3.1 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	29 mg
亜鉛	0.8 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
じゃがいも	45	清酒	2
しらたき	35	本みりん	1
たまねぎ	35	水	15
豚もも肉	30		
にんじん	15		
ぶなしめじ	8		
さやいんげん	7		
米ぬか油	1		
こいくちしょうゆ	5		
上白糖	2	計	201

作 り 方

- ① さやいんげんは2cm長さ、しらたきは一口大に切りゆでる。
- ② 豚肉、じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎは厚めにスライス、ぶなしめじは小房に分ける。
- ③ 釜に油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったらたまねぎ、にんじん、しらたき、じゃがいもの順に炒め、調味料、水を加えて煮る。
- ④ 最後にさやいんげんを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

料理のポイント

調味料を加える時に砂糖、みりんなどを先に入れて煮ると甘みが引き立ちます。

ポトフ

(小学校)



ポトフのひとくちメモ

フランスの家庭料理のひとつで、ポットは鍋や壺、フウは火を示すため、「火にかけた鍋」という意味があるそうです。大きく切った肉や野菜を長時間かけて煮込んだ料理です。体が温まるため、冬によく食べられています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	108 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	4.4 g
カルシウム	43 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	89 μgRAE
ビタミンB1	0.23 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	2.4 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	24 mg
亜鉛	0.8 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩肉(脂身なし)	20	黒こしょう	0.02
無塩せきウィンナーカット(冷)	10	白ワイン	2
たまねぎ	30	こいくちしょうゆ	1.3
はくさい	25	コンソメ	0.8
かぶ	15	本みりん	1.5
ぶなしめじ	10		
にんじん	12		
じゃがいも	35		
こまつな	8		
食塩	0.5	計	171.12

作 り 方

- ① こまつなは一口大に切り、ゆでておく。豚肉は2cm角切り、ウィンナーは1cm長さ、たまねぎはざく切り、はくさいは短冊切り、かぶはいちょう切り、ぶなしめじは小房に分け、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
- ② 湯を沸かし、豚肉を入れて少し煮る。
- ③ 豚肉が煮えたら、ウィンナー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ぶなしめじ、本みりん、コンソメ、白ワインを入れて煮る。
- ④ ②のアクをきれいにとり、材料が煮えたら残りの調味料とはくさい、かぶを入れて煮込む。
- ④ こまつなを加えてひと煮立ちさせる。

料理のポイント

かぶの葉は栄養価が高いので、使える時は一口大に切ってゆでておき、こまつなと一緒に加えると良いです。

親子煮

(小学校)



親子煮のひとくちメモ

なるとや乾しいたけを入れることでだしが出るので、シンプルな調味料でも深い味わいになります。鶏肉の代わりに豚肉を使用したり、ひき肉に形態を変えたりすることで、応用が利きます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	150 kcal
たんぱく質	10.3 g
脂質	7.8 g
カルシウム	32 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	129 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.21 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	1.0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏卵	30	清酒	1
鶏もも肉 (皮なし)	25	本みりん	1.5
たまねぎ	40	水	40
にんじん	10		
なると	10		
乾しいたけ (スライス)	0.8		
グリーンピース (冷)	5		
米ぬか油	1		
こいくちしょうゆ	5		
三温糖	1	計	170.3

作 り 方

- ① たまねぎは千切り、にんじんは短冊切り、なるとは縦半分にして斜め切りにする。しいたけは水に戻しておく。
- ② 鶏肉、にんじん、たまねぎを油で炒める。
- ③ しいたけと戻し汁を加える。
- ④ なるとを加え、調味する。
- ⑤ グリーンピースと溶き卵を加える。

料理のポイント

おわんに入れる主菜です。お皿のおかずにする場合は、5～7割程度の量で作ると良いです。

すきやき煮

(小学校)



しゅんぎくひとくちメモ

しゅんぎくは、カルシウムなどのミネラルを多く含む野菜です。また、ビタミンAも多いので、風邪の予防や胃腸をいたわりたいときにもおすすめの食品です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	124 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	6.1 g
カルシウム	85 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	99 μgRAE
ビタミンB1	0.31 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	3.1 g
食塩	1.5 g
マグネシウム	31 mg
亜鉛	1.0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩肉	25	清酒	2
焼き豆腐	20	三温糖	1.5
しらたき	25	本みりん	2
はくさい	40	こいくちしょうゆ	8
にんじん	10	食塩	0.3
根深ねぎ	20	水	5
しゅんぎく	5		
えのきたけ (冷)	10		
乾しいたけ (スライス)	1		
米ぬか油	1	計	175.8

作 り 方

- ① にんじんはいちょう切り、はくさいとしゅんぎくはざく切り、ねぎは大きめの斜め切りにする。しいたけは水に戻しておく。
- ② 焼き豆腐は1cmほどの厚さに切る。しらたきはざく切りにして、下ゆでする。
- ③ 豚肉を油で炒め、にんじんを加えてさっと炒める。
- ④ しいたけと戻し汁を加え、具がひたひたになる程度の水を加えて、煮立たせる。
- ⑤ にんじんがやわらかくなってきたら、しらたき、焼き豆腐、えのき、はくさい、ねぎを加えていく。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、調味する。
- ⑦ 最後にしゅんぎくを加える。

料理のポイント

おわんに入れる主菜です。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

お煮しめ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏むね肉	10	こいくちしょうゆ	8
角切昆布	0.7	清酒	1
がんもどき	15	水	30
ごぼう	10		
さといも	20		
板こんにゃく	40		
にんじん	20		
乾しいたけ(スライス)	1		
さやえんどう(冷)	10		
三温糖	0.8	計	166.5

作 り 方

- 鶏肉は小間切りにする。
- ごぼう、にんじんは、乱切りにする。さといもは、食べやすい大きさに切る。しいたけは戻しておく。
- こんにゃくは下ゆでし、角切りにする。
- 鍋に昆布、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、にんじん、しいたけを入れて煮る。
- しいたけの戻し汁、酒を入れて煮る。
- 軽く火が通ったら、砂糖を入れて煮る。
- しょうゆで調味し、がんもどきを入れて煮る。
- さやえんどうを入れる。

料理のポイント

青みの野菜は旬の食品を使用すると良いです。冬季は冷凍品を使うと良いです。
5月に、筍やふきなどを入れた煮物は季節を味わう一品になります。

お煮しめのひとくちメモ

お煮しめは「おふくろの味」の代表格です。旬の物や地場産物を活用した食材でお煮しめを作ります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	155 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	3.6 g
カルシウム	89 mg
鉄	1.81 mg
ビタミンA	15.2 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	34 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	65 mg
亜鉛	1.4 mg

おでん

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
だいこん	40	こいくちしょうゆ	7
三角こんにゃく	30	上白糖	2
にんじん	20	本みりん	2
さといも	20	清酒	2
うずら卵水煮	20	食塩	0.2
がんもどき	10	水	20
さつま揚げ	10		
焼きちくわ	10		
結び昆布	2		
煮干し	2	計	197.2

作 り 方

- だいこんとにんじんは厚めのいちよう切りにする。
- 三角こんにゃくとだいこんは下ゆでする。
- 結び昆布は、ぬるま湯につけて戻しておく。
- 煮干しでだしをとる。
- がんもどき、さつま揚げ、焼き竹輪は油抜きをし、さつま揚げは三角切り、焼き竹輪は斜め輪切りにする。
- ④のだし汁に調味料を加え、結び昆布(戻し汁ごと)、だいこん、にんじん、こんにゃくを加えて煮る。
- 材料が煮えたら、さといも、がんもどき、さつま揚げ、焼き竹輪を入れ、うずら卵を加えて煮込む。

料理のポイント

さといもは切った後に塩をまぶしてよくもみ、水洗いをしてぬめりをとると汁にトロミがつきにくくなります。

おでんのひとくちメモ

おでんは貝に串をさした料理「田楽」から派生し、しょうゆ味で煮こんだ「にこみ田楽」が現在のおでんにつながるといわれています。
「田楽」に「お」をつけた「お田楽」が縮まって「おでん」とよばれるようになりました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	144 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	5.3 g
カルシウム	130 mg
鉄	2.1 mg
ビタミンA	194 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.1 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	2.1 g
マグネシウム	50 mg
亜鉛	1 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

マーボー豆腐

(小学校)



マーボー豆腐のひとくちメモ

マーボー豆腐とは、豚ひき肉と豆腐をみそで味つけた中国四川省の家庭料理の一つです。

あばた（中国語でマー）がある料理上手の女の人考えた料理ということから「マーボー豆腐」とよばれるようになりました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	151 kcal
たんぱく質	11 g
脂質	6.8 g
カルシウム	105 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンA	89 μgRAE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	145 mg
亜鉛	1.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
木綿豆腐	100	清酒	2
豚ひき肉	15	こいくちしょうゆ	1
にんじん	15	三温糖	1.3
根深ねぎ	10	赤色辛みそ	4.5
ピーマン	8	トウバンジャン	0.15
たけのこ水煮	5	本みりん	1.5
乾しいたけ(スライス)	1	オイスターソース	1
きくらげ(乾)	0.5	じゃがいもでん粉	2
しょうが	0.5	水	30
にんにく	0.5		
米ぬか油	1	計	199.95

作 り 方

- ねぎは小口切り、きくらげは戻して短冊切り、たけのこ水煮とにんじんも短冊切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。しいたけは戻しておく。
- ピーマンは1.5cm色紙切りにしてゆでる。木綿豆腐は2cm角切りにしてゆでる（温める）。
- 釜に油を入れ、しょうが、にんにく、トウバンジャンを焦げないように弱火にして炒めて香りを出す。香りがでたら、豚ひき肉を加えてよくほぐしながら炒める。
- 肉の色が変わってよくほぐれたら、酒とねぎ1/3程度を加えて炒め、ピーマン、ねぎ以外の野菜類を加えてさらに炒める。
- 調味料と水を加えて煮る。
- 豆腐の水気を切り、⑤に加えて煮る。
- 水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、ねぎとピーマンを加えて味を調べ、ひと煮立ちさせる。

料理のポイント

豚ひき肉を炒める時に、酒と少量のねぎを一緒に加えると、肉臭さが抑えられます。
豆腐を温めておくと煮崩れしにくくなります。

ごまみそ煮

(小学校)



ひとくちメモ

夏にもおいしく食べられる煮物です。豚肉入りで、ビタミンB₁も含まれているので疲労回復にも良いです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	215 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	10.3 g
カルシウム	140 mg
鉄	2.14 mg
ビタミンA	147 μgRAE
ビタミンB1	0.26 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	3.8 g
食塩	1.7 g
マグネシウム	50 mg
亜鉛	1.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	20	さやえんどう	8
角切昆布	0.7	上白糖	1.5
生揚げ	30	こいくちしょうゆ	2
ごぼう	10	みりん	1
じゃがいも	40	赤色辛みそ	8
たけのこ水煮	12	白いりごま	1
板こんにゃく	30		
にんじん	15		
乾しいたけ(スライス)	1		
うずら卵水煮	20	計	200.2

作 り 方

- 豚肉は小間切りにする。しいたけは水で戻す。
- ごぼう、にんじん、たけのこ、じゃがいもは乱切りにする。さやえんどうはすじをとる。
- こんにゃくは下ゆでし、角切りにする。
- 生揚げは油抜きをし、食べやすい大きさ(1/8位)に切る。
- 鍋に昆布、豚肉、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、じゃがいも、にんじん、しいたけを入れて煮る。
- しいたけの戻し汁を入れて煮る。
- 軽く火が通ったら、砂糖、みりんを入れて煮る。
- しょうゆで調味し、生揚げ、うずら卵を入れて煮る。
- みそを入れて煮る。
- ごま、さやえんどうを入れる。

料理のポイント

煮物なので、材料の大きさをそろえて切ると良いです。青みの野菜は、冷凍のさやえんどうやさやいんげんを使っても良いです。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

ポテトのチーズ煮

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
じゃがいも	85		
ベーコン	12		
無塩バター	0.7		
プロセスチーズ	23		
パセリ (乾)	0.06		
食塩	0.05		
白こしょう	0.01		
水	20		
		計	140.82

作 り 方

- ① じゃがいもは一口大に切り、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② 水を入れ、じゃがいもをゆでる。
- ③ じゃがいもが煮えたら、水を捨て、ベーコンを入れる。
- ④ バター、チーズを入れて混ぜる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調べ、煮込む。
- ⑥ チーズが溶け、気泡が出てきたら、さらに弱火で2、3分煮込み、最後にパセリをふる。

料理のポイント

じゃがいもは、半分煮くずれた状態にして煮込むのがコツです。

チーズのひとくちメモ

チーズは、ピザ用のナチュラルチーズを使用していますが、ゴーダチーズが入っているものを使用するとさらにコクが出て、風味もよくなります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	197 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	11.4 g
カルシウム	150 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	54 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	17 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	1.1 mg

チーズ粉ふきいも

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
じゃがいも	60		
粉チーズ	4		
食塩	0.2		
白こしょう	0.02		
		計	64.22

作 り 方

- ① 粉チーズ、塩、こしょうは混ぜ合わせておく。
- ② じゃがいもは角切りにして煮る。
- ③ じゃがいもが煮えたら湯切りし、弱火で加熱しながら①を振り入れて混ぜ、仕上げます。

料理のポイント

じゃがいものゆで加減に注意します。かたすぎずやわらかすぎない程度に仕上げます。

じゃがいものひとくちメモ

じゃがいもの芽や緑色の皮、未熟で小さなものにはソラニンやチャコニンという天然毒素が含まれているので十分に取り除きます。加熱により毒素が減ることは期待できません。

参照「農林水産省」ホームページ

1人あたりの栄養量	
エネルギー	63 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	1.3 g
カルシウム	22 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	8 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.4 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

(2) 炒め物

わかめソテー

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	10	ごま油 (仕上げ用)	0.2
にんじん	12		
りょくとうもやし	25		
たけのこ水煮	10		
カットわかめ	1		
白いりごま	0.3		
ごま油 (炒め用)	0.3		
こいくちしょうゆ	2.5		
本みりん	1		
中華だし	0.3	計	62.6

作 り 方

- ① にんじんは千切り、たけのこは太めの千切りにする。
- ② わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ③ ごま油で豚肉を炒め、次ににんじん、もやし、たけのこ、わかめの順に炒める。
- ④ 調味をし、ごまを加え、風味づけにごま油を入れさっと炒める。

料理のポイント

わかめの水気をしっかりと切って、炒めるのがコツです。豚肉の代わりにハムやベーコンを使用しても、うま味が出ておいしくいただけます。

わかめのひとくちメモ

わかめは春が旬なので、食育に活用する場合は、春にこの献立を実施すると効果的です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	40 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	1.3 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	78 μgRAE
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	18 mg
亜鉛	0.4 mg

野菜炒め

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	10	ごま油 (仕上げ用)	0.2
にんじん	12		
りょくとうもやし	25		
キャベツ	10		
ピーマン	3		
ごま油 (炒め用)	0.5		
こいくちしょうゆ	1		
中華だし	0.35		
食塩	0.3		
黒こしょう	0.03	計	62.38

作 り 方

- ① にんじん、ピーマンは千切り、キャベツは短冊に切る。
- ② ごま油で豚肉を炒め、次ににんじん、もやし、キャベツ、ピーマンの順に炒める。
- ③ 調味をして、風味づけにごま油を入れ、さっと炒める。

料理のポイント

豚肉の代わりにハムやベーコンを使用しても、うま味が出ておいしくいただけます。汁気が気になる場合には、仕上げに少量の水溶きでん粉を入れとろみをつけます。

調味料のひとくちメモ

こしょうの代わりにカレー粉を入れるとカレーソテーに、しょうゆや塩の代わりにみそを入れるとみそ炒めにもなります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	35 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	1.3 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	70 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.9 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	8 mg
亜鉛	0.3 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

切り昆布の炒め煮

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	10	和風だし	0.04
にんじん	5	水	10
たけのこ水煮	13		
刻み昆布(生)	15		
しらたき	10		
さつま揚げ	7		
米ぬか油	1		
こいくちしょうゆ	1.5		
本みりん	0.8		
上白糖	0.4	計	73.74

作 り 方

- ① にんじん、たけのこは千切りに、さつま揚げは5mm厚さに切る。
- ② しらたきは下ゆでする。
- ③ 油で豚肉を炒め、次ににんじん、たけのこを入れてさつと炒める。
- ④ 少量の水を入れ、昆布、しらたきの順に入れ、調味をし、炒め煮する。
- ⑤ さつま揚げを加え、さらに炒め煮する。

料理のポイント

昆布は、生の切り昆布を使用することにより、昆布本来の味と香りが生かされます。
調理する際、昆布がやわらかくなり過ぎないように、注意しながら炒め煮するのがコツです。

昆布のひとくちメモ

昆布には、発育に不可欠な甲状腺ホルモンの材料として使用されるヨウ素が多く含まれていて、成長期のお子様たちにおすすめの食材の一つです。

1人あたりの栄養量

エネルギー	56	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂質	1.9	g
カルシウム	59	mg
鉄	0.7	mg
ビタミンA	29	μgRAE
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.05	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	2.6	g
食塩	1.4	g
マグネシウム	45	mg
亜鉛	0.4	mg

ひじきの炒り煮

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
焼き竹輪	7.5		
ひじき	2.5		
しらたき	12		
ごぼう	5		
青大豆(乾)	4		
米ぬか油	1		
こいくちしょうゆ	3		
きび砂糖	1.5		
本みりん	1		
		計	37.5

作 り 方

- ① 青大豆は戻して下ゆですしておく。ひじきはもどして洗い、水切りする。
- ② 焼き竹輪は小口切りにする。しらたきは食べやすく切り、下ゆでする。ごぼうは笹がき又は斜め薄切りにする。
- ③ 油でごぼうから炒め、煮えにくい順に加えて調味し仕上げる。

料理のポイント

水気が残らないようにしっかり煮含めます。
水煮大豆を使用する場合は10g程度とします。

ひじきのひとくちメモ

ひじきには、やわらかい芽ひじきと歯ごたえのある長ひじきがあります。芽ひじきは小枝の部分だけを集めたもの、長ひじきは茎の部分です。

1人あたりの栄養量

エネルギー	53	kcal
たんぱく質	2.8	g
脂質	2.1	g
カルシウム	45	mg
鉄	2.1	mg
ビタミンA	7	μgRAE
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	27	g
食塩	0.7	g
マグネシウム	32	mg
亜鉛	0.1	mg

仙台麩の卵とじ

(小学校)



仙台麩のひとくちメモ

仙台麩は、「油麩」とも呼ばれ麩を油で揚げたものです。
登米地方では昔、お盆の時に精進料理として使われていました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	111 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	5.4 g
カルシウム	28 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	61 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	13 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
仙台麩 (14mmカット)	7	上白糖	0.8
にんじん	5	清酒	1
たまねぎ	35	和風だし	0.5
はくさい	10	水	30
根深ねぎ	2		
グリーンピース (冷)	2		
鶏卵	25		
乾しいたけ (スライス)	0.5		
こいくちしょうゆ	4		
本みりん	1.5	計	124.3

作 り 方

- ① 麩は水で戻しておく。
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは厚めにスライス、はくさいは短冊、ねぎは小口切りにする。
- ③ しいたけは、水で戻し、卵は溶いておく。
- ④ 釜ににんじん、しいたけ、たまねぎ、麩、はくさいの順に入れ、調味をし、ねぎを加えて煮る。
- ⑤ グリーンピースを加え、溶き卵を静かに入れ、さらに煮る。

料理のポイント

卵を入れる前に時間をかけてじっくりと煮込むと麩に味がしみ込み、おいしくいただくことができます。

切干し大根の炒め煮

(小学校)



切干し大根のひとくちメモ

切干し大根は戻すと約4倍に増えます。
生の大根と比べて、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンB群、食物繊維等が豊富に含まれる食材です。
サラダに使用するとカミカミ食品にもなる優れたものです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	78 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	3.4 g
カルシウム	34 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	29 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩肉	12		
さつま揚げ	12		
切干しだいこん	5		
にんじん	5		
こいくちしょうゆ	3		
きび砂糖	1.2		
米ぬか油	1.2		
		計	39.4

作 り 方

- ① 豚肉は千切りを使用する。
- ② さつま揚げは薄切り、にんじんは短冊切りにする。切干しだいこんは戻して洗い水気を切る。
- ③ 油で豚肉、切干しだいこん、さつま揚げを炒め、調味料、(必要なら) 水を加えて煮る。にんじんを加えて仕上げる。

料理のポイント

大量調理ではにんじんはすぐやわらかくなるので、早く入れすぎないようにします。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

五目きんぴら

(小学校)



きんぴらのひとくちメモ

きんぴらは、江戸時代の浄瑠璃の主人公、金太郎こと坂田金時の息子という設定の、坂田金平から名が付いたといわれています。きんぴらの主役であるごぼうは、精が付く食べ物とされていて、強くて勇ましい設定であった坂田金平と通じたそうです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	49 kcal
たんぱく質	3 g
脂質	1.8 g
カルシウム	57 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	79 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩肉	10	一味唐辛子	0.01
しらたき	25		
ごぼう	15		
にんじん	10		
こまつな	10		
ごま油	1		
こいくちしょうゆ	3.5		
清酒	1		
きび砂糖	1		
白いりごま	0.6	計	77.11

作 り 方

- ① しらたきは、食べやすく切り、下ゆでする。
- ② ごぼうは斜め薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ こまつなは2cmに切り、下ゆですしておく。
- ④ ごま油で千切りの豚肉を炒め、ごぼう、しらたきを加える。調味料、にんじんを加え、下ゆですたこまつな、一味唐辛子、白いりごまを加えて仕上げる。

料理のポイント

回転釜で炒めるとにんじんはすぐやわらかくなり煮崩れしやすいので、早く入れすぎないようにします。

ぜんまいと細竹の炒め煮

(小学校)



ぜんまいのひとくちメモ

ぜんまいは、春が旬のシダ類の山菜です。干したものを戻して料理に使うことが多く、給食ではほとんど水煮のものを使用しています。細竹は根曲がり竹とも呼ばれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	49 kcal
たんぱく質	3 g
脂質	1.8 g
カルシウム	57 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	79 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
さつま揚げ	12		
しらたき	15		
ぜんまい水煮	12		
細竹水煮	6.5		
にんじん	5		
さやいんげん(冷)	5		
米ぬか油	1		
こいくちしょうゆ	3		
きび砂糖	1.6		
本みりん	1.6	計	62.7

作 り 方

- ① さつま揚げは薄切りにする。
- ② しらたきは食べやすく切り、下ゆでする。
- ③ ぜんまい、細竹、さやいんげんはさっと洗って水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ④ にんじんは短冊切りにする。
- ⑤ 油でぜんまい、しらたき、細竹、さつま揚げ、にんじんの順に炒め、調味料で味つけして仕上げる。

料理のポイント

水分がなくなるまでしっかり煮含めるようにします。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

いわきかまぼこ入りひじきの油炒め

(小学校)



ひとくちメモ

いわき市は、日本有数の板かまぼこ（リテール成形かまぼこ）の生産地です。沿岸部には、古くからかまぼこ工場が軒を連ねます。総合学習で地域の産業について学習するときに合わせて献立を実施すると、より学習への関心・理解が深まります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	51 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	2.8 g
カルシウム	56 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	10 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ひじき(乾)	2.3	水	6
かまぼこ	8		
油揚げ	3.5		
しらたき	6		
大豆水煮(レトルト)	5		
米ぬか油	1		
上白糖	1		
清酒	1		
こいくちしょうゆ	3		
本みりん	1	計	37.8

作 り 方

- ひじきは水で戻しておく。かまぼこはいちょう切りにする。油揚げは細切りにし、油抜きをする。しらたきは食べやすい長さに切り、下ゆでする。
- 油でひじきとしらたき、大豆を炒め、油がなじんだら砂糖と酒、水を入れて煮る。
- ひじきがやわらかくなったら、油揚げと残りの調味料を入れて煮る。味がなじんできたら、かまぼこを入れる。

料理のポイント

はじめに、ひじき・砂糖・水で煮ると、やわらかくふっくら仕上がります。干しひじき(戻し率8.5倍換算)ではなくドライパックのひじきを使う場合は、煮る時間を短くしてください。

かまぼこは、調味後に入れると味が抜けにくくなります。

凍み豆腐の卵とじ

(小学校)



凍み豆腐のひとくちメモ

食品成分表では「凍り豆腐」と表記されていて、高野豆腐とも呼ばれています。福島県内では福島市立子山地区の凍み豆腐が有名です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	153 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	7.8 g
カルシウム	88 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンA	93 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	28 mg
亜鉛	1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
凍豆腐(サイコロ)	6	清酒	2
鶏もも肉	15	こいくちしょうゆ	5
しょうが(おろし)	0.25	塩	0.2
つきこんにゃく	25	さば節	2
たまねぎ	30	水	30
にんじん	10		
ごぼう	5		
鶏卵	25		
米ぬか油	1		
きび砂糖	2.5	計	158.95

作 り 方

- たまねぎ、にんじんは短冊切り、ごぼうは笹がき又は薄切りにする。
- つきこんにゃくは下ゆですておく。
- だし汁は別にとっておく。
- 鶏肉、しょうが、ごぼうを炒め、だし汁、調味料、つきこんにゃく、たまねぎ、にんじんも順次加えて煮る。
- 調味料、凍り豆腐を加えて煮て、溶き卵を加えて仕上げる。

料理のポイント

凍み豆腐は、ちょうどよい煮加減が品物によって差があるので注意します。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

五目豆

(小学校)



ひとくちメモ

大豆とえだまめは、元は同じ作物です。収穫時期の違いにより、見た目も栄養価も変わります。大豆はたんぱく質やミネラルが豊富で、えだまめはビタミンCなどが豊富に含まれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	55 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	1.4 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	42 μgRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	5.5 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	31 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉 (皮付き)	10	本みりん	1
ごぼう	5	こいくちしょうゆ	2.5
にんじん	5	食塩	0.1
板こんにゃく	5		
大豆 (冷)	5		
えだまめ (冷)	5		
こんぶ	1.5		
乾しいたけ (足きり1/4切)	0.8		
清酒	1		
三温糖	0.7	計	42.6

作 り 方

- ごぼう、にんじん、板こんにゃくは角切り、しいたけは水で戻しておく。
- こんぶは釜に入れて水で戻す。
- ②にごぼうとにんじんを入れて煮立たせる。
- 煮立ったら鶏肉、しいたけ、こんにゃく、大豆、枝豆を加える。
- 調味して煮合わせる。

料理のポイント

こんぶは早めに水で戻しておきます。ある程度煮たら、いったん火を止めることで具材に味が染み込みます。出来上がり重量は一人55g程度です。

もやしとこんにゃくのそぼろ炒め

(小学校)



食材のひとくちメモ

レシピでは彩りにグリーンピースを加えましたが、季節に合わせて旬の野菜を加えてもおいしくなります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	61 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	3.3 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	32 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚ひき肉	15	上白糖	0.5
にんじん	5	和風だし	0.3
つきこんにゃく	20		
りょくとうもやし	20		
めんま (塩抜き)	5		
グリーンピース (冷)	5		
おろししょうが	0.2		
米ぬか油	0.7		
こいくちしょうゆ	4		
本みりん	1	計	76.7

作 り 方

- にんじんは千切りにする。
- こんにゃくは下ゆでする。
- 油でしょうが、ひき肉を炒め、次ににんじん、もやし、こんにゃく、めんまの順に炒める。
- 調味をしグリーンピースを加え、さらにさっと炒める。

料理のポイント

大量調理の炒め物の場合、材料から汁気が多く出やすいので、手早く炒めるのがコツです。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

こんにゃくソテー

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ボンレスハム	10	和風だし	0.2
にんじん	10		
キャベツ	15		
つきこんにゃく	20		
ピーマン	7		
米ぬか油	2		
こいくちしょうゆ	2		
だししょうゆ	0.5		
清酒	0.5		
上白糖	0.25	計	67.45

作 り 方

- ① にんじん、ピーマン、ハムは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② こんにゃくは下ゆでする。
- ③ 油でハム、にんじん、キャベツ、こんにゃく、ピーマンの順に炒める。
- ④ 調味をする。

料理のポイント

ピーマンは色が変色しないように仕上げの直前に混ぜるようにします。和風味のソテーですが、洋風や中華の味にもアレンジできます。

こんにゃくのひとくちメモ

5月29日はこんにゃくの日です。その日に合わせて給食に出すとより効果的な食育につながります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	44 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	2.4 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	60 μgRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	7 mg
亜鉛	0.2 mg

ゴーヤチャンプルー

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	20	こいくちしょうゆ	1
おろしにんにく	0.15	中華だし	0.8
米ぬか油	0.5	食塩	0.2
木綿豆腐	20	白こしょう	0.03
たまねぎ	15	ごま油	0.5
鶏卵	10		
にんじん	8		
にがうり	8		
食塩	0.01		
清酒	1	計	85.19

作 り 方

- ① にんじんは短冊切り、たまねぎは厚めにスライスする。
- ② にがうりは縦半分になり、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
- ③ 肉、野菜、木綿豆腐の順に炒める。
- ④ 調味する。
- ⑤ 溶き卵を加えて炒める。

料理のポイント

木綿豆腐は押し豆腐にします。にがうりは食塩をふり、さつとゆでると、苦みを抑えることができます。

ゴーヤのひとくちメモ

ゴーヤチャンプルーは沖縄の郷土料理です。チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。夏バテ防止にも一役買う料理です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	97 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	5.9 g
カルシウム	30 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	75 μgRAE
ビタミンB1	0.22 mg
ビタミンB2	0.1 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	36 mg
亜鉛	0.7 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

鶏肉とカシューナッツの炒め物

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏むね肉	30	カシューナッツ	8
清酒 (下味用)	0.4	米ぬか油	0.5
こいくちしょうゆ (下味用)	1	オイスターソース	0.8
おろししょうが	0.3	上白糖	1
じゃがいもでん粉	4	こいくちしょうゆ	3
米ぬか油 (揚げ油)	3	本みりん	1
たまねぎ	30	食塩	0.1
にんじん	10	白こしょう	0.02
ピーマン	8	ごま油	0.4
乾しいたけ (スライス)	1	計	102.52

作 り 方

- 鶏肉に清酒、しょうゆ、おろししょうがで下味をつける。
- ①にでん粉をつけて揚げる。
- たまねぎは太めの千切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは千切りにし、しいたけは水で戻しておく。
- 鶏肉を油で炒め、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマンを炒める。
- ①とカシューナッツを加え調味する。

料理のポイント

鶏むね肉は一度揚げて温度を上げているので、調味の直前に加えます。
調味料がからみ、全体的にとろみがつきます。

※ 食物アレルギー (ナッツ類) の児童生徒がいる場合は注意してください。

カシューナッツのひとくちメモ

ビタミンB₁が多いので、エネルギーづくりの手伝いをします。一方、脂質が多い食品なので、食べ過ぎは禁物です。料理のアクセントとして少量を食べるのが望ましい食べ方です。

1人あたりの栄養量

エネルギー	168 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂質	9.6 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	80 μgRAE
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.08 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	36 mg
亜鉛	0.8 mg

炒り豆腐

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚ひき肉	5	だししょうゆ	1
にんじん	4	本みりん	1.5
ごぼう	8	上白糖	0.8
乾しいたけ (スライス)	0.3	清酒	0.6
たまねぎ	15	和風だし	0.2
木綿豆腐	30		
グリーンピース (冷)	3		
鶏卵	12		
米ぬか油	1		
こいくちしょうゆ	3.5	計	85.9

作 り 方

- にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ごぼうは笹がきにする。
- しいたけは水で戻しておく。
- 豆腐はくずしておく。
- 卵は溶いておく。
- 油で豚肉を炒めて、次ににんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、豆腐の順に入れて炒め、調味する。
- グリーンピースを加え、溶き卵を静かに入れ、さらに煮る。

料理のポイント

豆腐はあらかじめ、絞豆腐 (かため) を使用すると、調理しやすくなります。

豆腐のひとくちメモ

10月2日は豆腐の日です。その日に合わせて給食で出すとより効果的な食育につながります。

1人あたりの栄養量

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	4.1 g
カルシウム	42 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	39 μgRAE
ビタミンB ₁	0.03 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	49 mg
亜鉛	0.6 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

おからの炒め煮

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏ひき肉	10	三温糖	0.7
おから	30	こいくちしょうゆ	4
ごぼう	5	だししょうゆ	2
にんじん	5	本みりん	1
乾しいたけ(スライス)	0.5	米ぬか油	1
しらたき	10		
油揚げ	5		
さつま揚げ	7		
ひじき(乾)	0.2		
根深ねぎ	5	計	86.4

作 り 方

- 乾しいたけは戻しておく。戻し汁も使用するので捨てない。ひじきも戻しておく。
- ごぼうは笹がき、にんじんは千切りにする。
- さつま揚げは短冊切り、油揚げは油抜きして千切りにする。
- しらたきは、下ゆでをしてざく切りにする。
- 鶏ひき肉、ごぼうを油で炒め、煮えにくい順に炒める。
- 材料が煮えたらねぎを入れ、調味する。
- おからを入れて炒める。

料理のポイント

おからを入れる前に、味を調べておくことがポイントです。おからを入れたら焦げないように気をつけます。

ひとくちメモ

おからは、卵の花とも言います。卵の花は初夏に咲くので、6月の献立に入れると季節の料理となります。

1人あたりの栄養量

エネルギー	77	kcal
たんぱく質	3.7	g
脂質	3.4	g
カルシウム	61	mg
鉄	0.9	mg
ビタミンA	37	μgRAE
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	1	mg
食物繊維	4	g
食塩	1.1	g
マグネシウム	27	mg
亜鉛	0.4	mg

チャプチェ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚もも肉	35	三温糖	1
清酒(下味用)	1	こいくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ(下味用)	0.5	赤色辛みそ	3
はるさめ	8	トウバンジャン	0.3
りょくとうもやし	25	食塩	0.2
にんじん	8	白こしょう	0.02
にら	5	ごま油(香り付用)	0.5
おろしにんにく	0.4		
米ぬか油(炒め用)	0.5		
清酒	1	計	91.92

作 り 方

- 豚肉は清酒としょうゆで下味をつける。
- にんじんは短冊切り、にらは3cm幅のざく切りにする。
- はるさめは下ゆでしておく。
- 釜に油とにんにくを入れて香りを出し、豚肉を入れる。
- にんじん、もやしを加えて炒める。
- ③を加えて調味する。
- にらを加え、ごま油で風味付けをする。

料理のポイント

食数が少なければ、はるさめの下ゆでをせず、お湯につけておくだけでも使用可能です。
緑豆はるさめは、普通はるさめと比べ弾力があり、加熱してもコシが残ります。

チャプチェのひとくちメモ

チャプチェは韓国料理の一つです。お祝いの席やお客様を招く際に作られる伝統的な前菜です。韓国では、かくし味としてコチュジャンを使用することもあります。

1人あたりの栄養量

エネルギー	139	kcal
たんぱく質	8.0	g
脂質	6.5	g
カルシウム	15	mg
鉄	0.5	mg
ビタミンA	74	μgRAE
ビタミンB1	0.34	mg
ビタミンB2	0.10	mg
ビタミンC	4	mg
食物繊維	1.1	g
食塩	1.1	g
マグネシウム	16	mg
亜鉛	0.9	mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他