

2 サラダ (1) 海藻・豆類

わかめと枝豆のサラダ

(小学校)



ドレッシングのひとくちメモ

ドレッシングは、しょう油ベースの和風仕立てですが、洋風・中華のドレッシングでも合います。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	32 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	1.4 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	24 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	1.05 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	20 mg
亜鉛	0.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくともやし	30		
きゅうり	5		
むき枝豆 (冷)	5		
にんじん	3		
カットわかめ	1		
こいくちしょうゆ	3		
米ぬか油	1		
上白糖	1		
本みりん	1		
米酢	0.8	計	50.8

作 り 方

- ① きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② わかめは水で戻す。
- ③ ①と②、もやし、枝豆をゆで冷却する。
- ④ 調味料で和える。

料理のポイント

きゅうりはゆでると食感が悪くなるので、ゆで過ぎないように注意します。

ひじきとお豆のサラダ

(小学校)



ひじきのひとくちメモ

使用したひじきは学校給食会の商品で、品質がよく、アルミパックに入っておりそのまま使うことができます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	40 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	1.9 g
カルシウム	33 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	19 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	40		
ひじきドライパック	5		
むき枝豆 (冷)	5		
にんじん	3		
こいくちしょうゆ	3		
米ぬか油	1		
上白糖	1		
本みりん	1		
米酢	0.8		
白いりごま	0.8	計	60.6

作 り 方

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①と枝豆をそれぞれゆでて冷却する。
- ③ ひじきと②を調味料とごまで和える。

料理のポイント

ドレッシングは、食べやすいように酸味を抑えて、甘めの味つけにします。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

豆サラダ

(小学校)



まめのひとくちメモ

「豆類」とは、マメ科植物のうち食用として利用されているものです。これらの豆類は、含まれている栄養成分によって2つのグループに分けられます。小豆、いんげん豆、ひよこ豆、そら豆など炭水化物を多く含む豆類と、大豆、落花生などたんぱく質や脂質を多く含む豆類です。

どちらのグループもビタミンB類やミネラルも豊富に含んでいるため、栄養価の高い食品といえます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	61 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	3.2 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	2 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	23	粒マスタード	0.5
まぐろ油漬フレーク	5	食塩	0.2
むき枝豆(冷)	5	粗挽き黒こしょう	0.02
大豆(冷)	5		
とうもろこし(冷)	5		
金時豆ドライパック	2.5		
ひよこ豆ドライパック	2.5		
りんご酢	2.3		
オリーブ油	1.2		
上白糖	0.6	計	52.82

作 り 方

- 調味料を合わせドレッシングを作る。
- キャベツは短冊切り、まぐろは汁気を切っておく。
- キャベツ、とうもろこし(冷)、豆類はそれぞれゆでて冷却する。
- まぐろと③を①で和える。

料理のポイント

豆類は、しっかりゆでて火を通します。
マヨネーズや練りごまなどを使ったクリーミーなドレッシングにしてもおいしく食べられます。

海藻サラダ

(小学校)



海藻のひとくちメモ

海藻には、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などの無機質やビタミン類、食物繊維が多く含まれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	52 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	3.1 g
カルシウム	49 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	26 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
AD海藻サラダ	1.5	食塩	0.2
青大豆(乾)	5	洋がらし粉	0.1
キャベツ	20	白こしょう	0.03
きゅうり	8		
ほうれんそう	10		
ごま油	2		
米酢	1		
レモン果汁	1		
こいくちしょうゆ	1		
きび砂糖	1	計	50.83

作 り 方

- 海藻は水で戻して水切りする。青大豆は洗浄後、たっぷりの水で戻してからゆでて冷却する。
- キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切り、ほうれんそうは2cmに切り、ゆでて冷却する。
- 調味料を合わせてドレッシングを作り、和える。

料理のポイント

海藻は、食感が悪くならないよう、ゆですぎないように注意します。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

茎わかめの中華サラダ

(小学校)



茎わかめのひとくちメモ

コリコリした歯ごたえがおいしい茎わかめは、わかめの芯の部分です。食物繊維と余分な塩分を排出する働きのあるアルギン酸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	21 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.7 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.0 mg
ビタミンA	1 μgRAE
ビタミンB1	0.00 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
茎わかめ (冷)	8		
キャベツ	15		
りょくとうもやし	15		
きゅうり	6		
ごぼう千切り (冷)	6		
こいくちしょうゆ	2.5		
きび砂糖	0.25		
ごま油	0.4		
白いりごま	0.5		
		材料合計	53.65

作 り 方

- ① 茎わかめはさつとゆでて冷却する。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ③ ②ともやしをゆでて冷却する。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングを作り①と③を和える。

料理のポイント

茎わかめは、乾物使用の場合約8倍に増えます。

わかめサラダ

(小学校)



わかめのひとくちメモ

わかめは海藻の中でも無機質をバランスよく含んでいます。乾燥わかめは戻すと約10倍に増えます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	43 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	2.2 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	6 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
まぐろ油漬フレーク	9		
カットわかめ	1.5		
キャベツ	20		
きゅうり	5		
みかん (缶)	8		
こいくちしょうゆ	2.5		
りんご酢	1.25		
きび砂糖	0.45		
		計	47.7

作 り 方

- ① キャベツは2cm角、きゅうりは小口切りにしてゆで、冷却する。
- ② わかめは手早くゆでて冷却する。
- ③ まぐろ缶、みかん缶は汁気を切る。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングを作り、①②③を和える。

料理のポイント

わかめはゆですぎないように注意します。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

すき昆布ともやしのサラダ

(小学校)



昆布のひとくちメモ

昆布は昔から神様へのお供え物や慶賀の品物として、また税金や交易品として扱われた貴重な食べ物でした。

そのために発達したのが「昆布ロード」。江戸時代に船の航路が整備され、遠く沖縄にも運ばれるようになりました。

そのため、昆布のとれない沖縄でもよく食べられています。

1人あたりの栄養量

エネルギー	34	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	1.5	g
カルシウム	20	mg
鉄	0.2	mg
ビタミンA	31	μgRAE
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.01	mg
ビタミンC	2	mg
食物繊維	1.1	g
食塩	0.2	g
マグネシウム	13	mg
亜鉛	0.2	mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくともやし	20	白こしょう	0.02
きゅうり	8		
まぐろフレークサラダ油漬	5		
にんじん	5		
切干しだいこん	2.5		
AD 細切昆布	0.25		
こいくちしょうゆ	1.5		
穀物酢	1.8		
ごま油	0.7		
上白糖	0.5	計	45.27

作 り 方

- 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- きゅうりは斜め半月、にんじんは千切り、細切昆布と切干しだいこんは戻して一口大に切る。
- もやし、①をそれぞれゆでて冷却し、水気を切る。
- ③と汁気を切ったまぐろを①で和える。

料理のポイント

切干しだいこんはシャキシャキ感が残るように、戻し過ぎない事とゆですぎない事が大切です。

ひじきサラダ

(小学校)



ひとくちメモ

〈乳和食の一品〉

ひじきの違った味わいの料理で、牛乳で下煮する乳和食の一品です。

牛乳を使用しているので、カルシウム補給になります。また夏バテ予防、貧血予防にもおすすめの料理です。

1人あたりの栄養量

エネルギー	70	kcal
たんぱく質	3	g
脂質	4.4	g
カルシウム	34	mg
鉄	0.93	mg
ビタミンA	111	μgRAE
ビタミンB1	0.11	mg
ビタミンB2	0.10	mg
ビタミンC	19	mg
食物繊維	1.4	g
食塩	0.6	g
マグネシウム	36	mg
亜鉛	0.5	mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
小芽ひじき(乾)	2		
牛乳	10		
三温糖	0.3		
こいくちしょうゆ	1		
にんじん	3		
たまねぎ	3		
きゅうり	25		
フレンチドレッシング(白)	5		
		計	49.3

作 り 方

- ひじきは戻しておく。
- ①を砂糖、しょうゆ、牛乳で下煮する。
- ②を冷ましておく。
- にんじんは細めの千切りにする。
- 玉ねぎは薄切りにし、軽く水にさらす。
- きゅうりは斜め薄切りにする。
- 材料をドレッシングで和える。

料理のポイント

ひじきを牛乳で下煮し、冷却して和えることで、ひじきの独特な臭い消しにもなります。ひじきの苦手な人も食べやすい料理です。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

リヨネーズポテト

(小学校)



リヨネーズひとくちメモ

フランスのリヨン地方の料理で、リヨネーズとはリヨン風という意味です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	145 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	7.5 g
カルシウム	42 mg
鉄	0.36 mg
ビタミンA	86 μgRAE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.43 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
じゃがいも	50	白こしょう	0.04
米ぬか油（揚げ油）	3		
無塩せきウィンナーカット	6		
ベーコン	5		
にんじん	15		
たまねぎ	10		
ホールコーン（冷）	20		
バター	1		
粉チーズ	2		
食塩	0.2	計	112.34

作 り 方

- ① じゃがいもは拍子木切りにする。
- ② ウィンナーソーセージは斜め切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
- ④ ①のじゃがいもは、素揚げする。
- ⑤ バターで、ウィンナーソーセージ、ベーコンを炒める。
- ⑥ にんじん、たまねぎ、コーンも加え、炒める。
- ⑦ ④を加えて、調味料、粉チーズを入れて炒める。

料理のポイント

じゃがいもは薄切りにしても良いです。
または、冷凍のフレンチポテトやフライドポテトを使用してもおいしくできます。
揚げたじゃがいもを入れた後は、くずれないように気をつけて、炒めます。
青みにパセリ等を入れても良いです。

ミモザサラダ

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ほうれんそう（冷）	15		
キャベツ	25		
炒り卵（冷）	7		
ロースハム・千切り	8		
ダイスチーズ	4		
サザンアイランドドレッシング	8		
白こしょう	0.02		
		計	67.02

ミモザのひとくちメモ

「ミモザ」とは、オジギソウなどの植物の総称です。黄色の卵がミモザの花のように見えることから、この名前がつけられました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	77 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	5.4 g
カルシウム	58 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	89 μgRAE
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	18 mg
食物繊維	1.0 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.4 mg

- 作 り 方
- ① キャベツは5mm幅に切る。
 - ② ほうれんそうとキャベツを加熱し、冷却する。
 - ③ 炒り卵とロースハムを加熱し、冷却する。
 - ④ 材料を全て合わせ、ドレッシングと白こしょうで調味して和える。

料理のポイント

ほうれん草とキャベツは、やわらかくなりすぎないように、かために加熱します。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他