

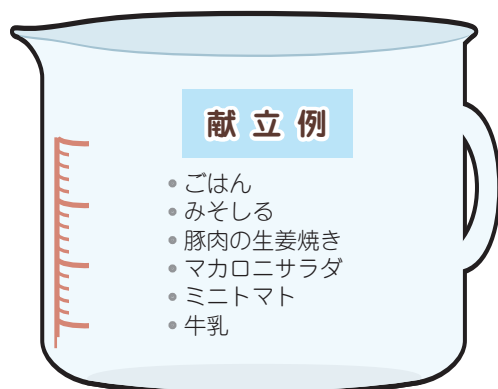
マカロニサラダ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
まぐろ油漬け(缶)	4		
マカロニ	5		
キャベツ	15		
ほうれんそう	15		
にんじん	5		
マヨネーズ	7		
食塩	0.1		
白こしょう	0.02		
		計	51.12

- 作 り 方
- ① マカロニはゆでて冷却する。
 - ② キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆでて冷却する。
 - ③ ①と②をマヨネーズ、調味料で和える。



1人あたりの栄養量		
エネルギー	86	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	6.2	g
カルシウム	16	mg
鉄	0.5	mg
ビタミンA	72	μgRAE
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	6	mg
食物繊維	0.9	g
食塩	0.3	g
マグネシウム	18	mg
亜鉛	0.2	mg

料理のポイント

ほうれんそう等の青菜は、マヨネーズで和えるときに崩れやすいのでゆですぎないようにします。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他



マカロニの使用量



マカロニ
5 g

まぐろ油漬け、キャベツ、ほうれん草、人参のマカロニサラダ



マカロニ
8 g

キャベツ、きゅうり、さやいんげんのマカロニサラダ



米粉
フリッジ
4 g

まぐろ油漬け、ミックスビーンズ、わかめ、キャベツ、コーン、米粉フリッジのサラダ（和風ドレッシング）

マカロニのいろいろ

マカロニは、小麦粉と水を練って作った「パスタ」の中で、2.5mm以上の太さの管状または、その他の形状（棒状又は帯状のものを除く。）に成形したものです。



マカロニ（太・細）

マカロニ（太・細）

円筒状（穴あき）の直径2～5mm、円周部の肉厚1mm前後のショートパスタです。

日本ではもっともポピュラーなショートパスタです。日本ではサラダやグラタンに調理する場合が多く、濃いめのソースとよく合います。



ペンネ

ペンネ

円筒状のショートパスタの両端をペン先のように斜めにカットしたショートパスタです。

両端が斜めにカットされていることにより、ソースが筒の中に入りやすく味がしみこみやすいのが特徴です。

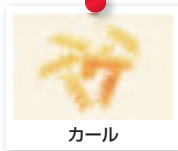


ツイスト

ツイスト

縄状によられた形状のショートパスタです。

日本国内ではサラダに調理されることが多いですが、海外では、ソースとともに、または野菜、魚介類、オリーブオイルで調理して食べることが多いパスタです。



カール

カール

紡錘状で、ひれが螺旋状によじれた形状のショートパスタです。

ドレッシングやマヨネーズが絡まりやすい形状のため、サラダによく合います。



シェル

シェル

貝の形をしたショートパスタです。

表面に筋が入り、幅10～20mmのものが一般的です。大型のものは詰め物をして調理することもできます。

〈パスタ協会 HP〉

パンプキンサラダ

(小学校)



かぼちゃのひとくちメモ

かぼちゃは夏に収穫されますが、2～3ヶ月間貯蔵して水分が抜けると、甘くておいしくなります。ちょうどハロウィンの時期が食べ頃となります。イベントを盛り上げる1品になります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	112 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	7.7 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	177 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	19 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
西洋かぼちゃ	35		
きゅうり	10		
食塩	0.04		
にんじん	8		
ロースハム	5		
マヨネーズ	8		
食塩	0.1		
白こしょう	0.02		
アーモンド(スライス)	1.5		
		計	67.66

作 り 方

- ① かぼちゃは1.5～2 cmの角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② きゅうりは半月切りにし、塩もみする。
- ③ ①とハムをゆでて冷却する。
- ④ ②と③を調味する。
- ⑤ アーモンドを混ぜる。

料理のポイント

スチコンがある場合は、かぼちゃの加熱に使用すると、食材のうま味を引き出すことができます。スチームで15分程度の加熱が目安です。スライスアーモンドは上に散らしてもよいです。

ポテトサラダ

(小学校)



じゃがいもひとくちメモ

じゃがいもは、温州みかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。熱に弱いビタミンCですが、じゃがいものビタミンCは熱に強く、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	121 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	8.7 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	40 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
じゃがいも	40		
食塩	0.03		
白こしょう	0.01		
穀物酢	0.8		
にんじん	5		
きゅうり	8		
たまねぎ	3		
ロースハム(千切り)	8		
マヨネーズ	10		
白こしょう	0.02	計	74.86

作 り 方

- ① きゅうりは半月切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切りに切る。
- ③ じゃがいもはゆでた後、熱いうちに塩、こしょう、酢で下味をつけ、冷却する。
- ④ にんじん、ハムはゆでて冷却する。
- ⑤ ①、③、④をマヨネーズとこしょうで和える。

料理のポイント

じゃがいもの下味に酢を加えることで、後味がさっぱりしたポテトサラダに仕上がります。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

さつまいものサラダ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
さつまいも	40		
きゅうり	10		
ボンレスハム	10		
にんじん	5		
たまねぎ	1		
マヨネーズ	10		
ヨーグルト(全脂無糖)	8		
食塩	0.3		
白こしょう	0.03		
		計	84.33

作 り 方

- ① さつまいもは1 cm角切り、きゅうりは斜め薄切り、ハム、にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
② マヨネーズ、ヨーグルト、食塩、こしょうを混ぜ合わせておく。
③ ①をそれぞれゆでて冷却し、②で和える。

料理のポイント

さつまいもだけでなく、じゃがいもやかぼちゃでもおいしく食べられます。つぶしても良いです。
マヨネーズにヨーグルトも加えることで、エネルギーを減らし、カルシウム補給になります。
マヨネーズ100%よりもさっぱりした味わいです。

ひとくちメモ

さつまいもの説明は P7をご覧ください。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	150 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	8.7 g
カルシウム	31 mg
鉄	0.41 mg
ビタミンA	48 μgRAE
ビタミンB1	0.21 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	18 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.71 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.3 mg

ベーコン入りごまドレサラダ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	35	本みりん	0.8
ベーコン	10		
きゅうり	7		
むき枝豆(冷)	5		
にんじん	3		
クルトン	2		
白ねりごま	4		
こいくちしょうゆ	2.5		
上白糖	1.5		
米酢	1.5	計	72.3

作 り 方

- ① ねりごまと調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。ベーコンは1 cm角切りにする。
③ ②と枝豆をそれぞれゆでて冷却する。
④ ドレッシングで和えて、クルトンをトッピングする。

料理のポイント

ドレッシングにねりごまを入れることにより、ごまの風味とコクが加わり、さらにおいしくなります。

ごまのひとくちメモ

ごまは、良質のたんぱく質や脂質、ビタミン・無機質が豊富に含まれており、ぜひ子どもたちに食べてほしい食材の一つです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	108 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	7.4 g
カルシウム	72 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	21 μgRAE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	28 mg
亜鉛	0.6 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

春雨サラダ

(小学校)



春雨のひとくちメモ

春雨はでん粉を原料として作られた乾燥食品で、じゃがいもやさつまいもから作られるでん粉春雨と、緑豆から作られる緑豆春雨があります。

春雨という字は、細くて半透明な見た目がしとしとと降る春の雨に似ていることから、日本でつけられました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	46 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	2.5 g
カルシウム	37 mg
鉄	0.3 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	10 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.2 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	25	食塩	0.05
きゅうり	8		
とうもろこし(冷)	5		
赤ピーマン	5		
緑豆はるさめ	1.5		
白すりごま	2		
こいくちしょうゆ	1.5		
上白糖	0.5		
ごま油	1.2		
穀物酢	2	計	51.75

作 り 方

- 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- キャベツは短冊切り、きゅうりは斜め半月薄切り、赤ピーマンは千切りにし、それぞれゆでて冷却する。
- とうもろこしと緑豆はるさめは、それぞれゆでて冷却する。
- ②、③を①と白すりごまで和える。

料理のポイント

ドレッシングの油を米油にし、からし等を加えると和風のサラダにもなります。
緑豆はるさめは食感がいいため、野菜と組み合わせると、野菜が苦手な子どももおいしく食べることができます。
缶詰のホールコーンを使用する場合は、ゆでなくてもよい。

イタリアンサラダ

(小学校)



ドレッシングのひとくちメモ

オリーブ油やバジルを使用することにより、簡単にイタリアンのドレッシングができあがります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	42 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	2.6 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	21 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	1.7 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
ブロッコリー	25		
キャベツ	20		
ホールコーン(缶)	5		
赤ピーマン	3		
レモン果汁	2		
オリーブ油	2		
米ぬか油	0.5		
食塩	0.2		
黒こしょう	0.02		
バジル(乾)	0.01	計	57.73

作 り 方

- レモン果汁と油、調味料、バジルを合わせドレッシングを作る。
- ブロッコリーは小さい房に分け、キャベツは短冊切り、赤ピーマンは千切りにする。
- ②とコーンをそれぞれ、ゆでて冷却し、ドレッシングで和える。

料理のポイント

コーンの代わりにチーズや黄色のピーマン、赤ピーマンの代わりにハム等材料を変えても彩りがよく、おいしくいただけます。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他