

(3) その他

大豆のかみかみかき揚げ

(小学校)



ひとくちメモ

季節に合わせて、大豆を枝豆に代えたり、玉ねぎの半量をさつまいもに代えてもおいしくできます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	139 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	5.9 g
カルシウム	30 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	7 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
たまねぎ	35		
ごぼう	10		
大豆水煮	7		
しらす干し	1.5		
青のり	0.3		
薄力粉	10		
じゃがいもでん粉	6		
食塩	0.05		
水	10.7		
米ぬか油（揚げ油）	5	計	85.55

作 り 方

- ① たまねぎは薄切り、ごぼうは千切りにする。
- ② 青のり、小麦粉、でん粉、食塩を混ぜておく。
- ③ ①と大豆、しらす干しを混ぜたところに、②を少しずつ加えながら、粉が具材にまんべんなくつくように混ぜる。
- ④ よく混ぜながら少しずつ水を加え、まとまるようになったら、1人分ずつ油に落とし入れ、180℃で4分半～5分揚げる。

料理のポイント

先に具材に粉をまぶし、後から少しずつ水を加えて生地を作ります。かたさを見て、水の量を調整してください。

いかのかみかみかき揚げ

(小学校)



こねぎのひとくちメモ

鮮やかな緑色が食欲を誘うこねぎは、いわき市小川町で水耕栽培されています。



1人あたりの栄養量	
エネルギー	132 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	5.3 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	27 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	18 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
たまねぎ	25	米ぬか油（揚げ油）	5
ごぼう	20		
にんじん	3		
こねぎ	1		
するめいか	1.5		
しらす干し	1.5		
薄力粉	10		
じゃがいもでん粉	6		
食塩	0.05		
水	10.7	計	83.75

作 り 方

- ① たまねぎは薄切り、ごぼう、にんじんは千切りにする。こねぎは小口切りにする。
- ② 小麦粉、でん粉、食塩を混ぜておく。
- ③ ①とするめいか、しらす干しを混ぜたところに、②を少しずつ加えながら、粉が具材にまんべんなくつくように混ぜる。
- ④ よく混ぜながら少しずつ水を加え、まとまるようになったら、1人分ずつ油に落とし入れ、180℃で4分半～5分揚げる。

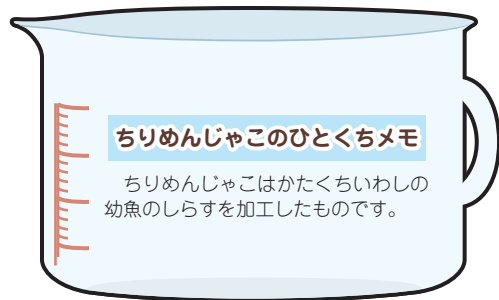
料理のポイント

先に具材に粉をまぶし、後から少しずつ水を加えて生地を作ります。かたさを見て、水の量を調整してください。

じゃこ入りかき揚げ

(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
むきえび	10	米ぬか油（揚げ油）	4
いか（短冊）	12		
乾燥くらえび	0.4		
ちりめんじゃこ	0.7		
たまねぎ	20		
根深ねぎ	4		
むきえだまめ（冷）	8		
薄力粉	14		
鶏卵	10		
食塩	0.1	計	83.2



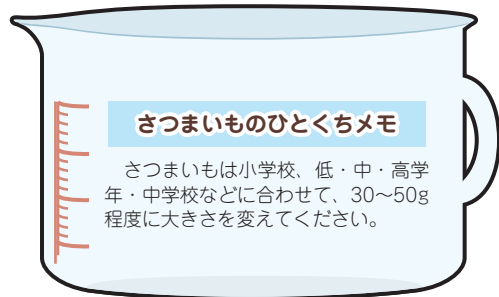
1人あたりの栄養量	
エネルギー	144 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	6.0 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	16 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	0.4 mg

作 り 方
① たまねぎは3mm薄切り、ねぎは小口切りにする。
② 小麦粉、鶏卵、塩で衣を作る。
③ 衣と具をまぜて、成形して揚げる。

料理のポイント
同じ厚さになるように成形し焦げないようにします。

さつまいもの天ぷら

(小学校)



1人あたりの栄養量	
エネルギー	127 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	5.2 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	2 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0 g
マグネシウム	8 mg
亜鉛	0.1 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
さつまいも	50		
薄力粉	3		
じゃがいもでん粉	1.5		
水	7		
米ぬか油（揚げ油）	5		
		計	66.5

作 り 方
① さつまいもを薄切りにする。（カットされたものでも良い。）
② 薄力粉、じゃがいもでん粉、水をミキサーで溶く。
③ ②の衣をボールに500ml程度とり分け、さつまいもをくぐらせる。
④ 180℃の油で5分揚げる。
※途中で衣が水っぽくなってきたら、ボールに新しい衣を注ぎ足す。

料理のポイント
食数1,000～2,000食程度のレシピです。
ミキサーで衣を作るときに、水の量を調整してください。
お玉で持ち上げた時に、トロっと垂れる程度のかたさにします。

焼き物

揚げ物

その他

かぼちゃの天ぷら

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
西洋かぼちゃ	50		
薄力粉	3		
じゃがいもでん粉	1.5		
水	7		
米ぬか油 (揚げ油)	5		
		計	66.5

作 り 方

- ① かぼちゃを薄切りにする。(カットされたものでも良い。)
 - ② 薄力粉、じゃがいもでん粉、水をミキサーで溶く。
 - ③ ②の衣をボールに500ml 程度とり分け、かぼちゃ①をくぐらせる。
 - ④ 180℃の油で5分揚げる。
- ※ 途中で衣が水っぽくなってきたら、ボールに新しい衣を注ぎ足す。

料理のポイント

食数1,000～2,000食程度のレシピです。
ミキサーで衣を作るときに、水の量を調整してください。
お玉で持ち上げた時に、トロっと垂れる程度のかたさにします。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	108 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	5.2 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	264 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.9 g
食塩	0 g
マグネシウム	8 mg
亜鉛	0.1 mg

ひとくちメモ

卵の代わりにでん粉を加えた衣です。卵アレルギーの児童も同じものを食べられます。

焼き物

揚げ物

その他

(揚げる前)



30 g 40 g 50 g

(揚げた後)



30 g 40 g 50 g



30 g 40 g 50 g



30 g 40 g 50 g

※さつまいもを揚げている様子。

秘密の麴ふふ

(小学校)



車麴のひとくちメモ

揚げた麴を甘辛いたれにからめて作ります。
中学校の場合は1個のまま戻して作ります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	100 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	5.3 g
カルシウム	31 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	14 μ gRAE
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
車麴	5		
脱脂粉乳	2		
鶏卵	11		
米ぬか油（揚げ油）	4		
三温糖	3		
本みりん	3		
こいくちしょうゆ	2.5		
和風だし	0.2		
青のり	0.1		
		計	30.8

作 り 方

- ① 車麴を半分に切り、水で戻す。
- ② スkimミルクと鶏卵を溶いた卵液に車麴を浸した後、油で揚げる。
- ③ たれを加熱し、揚げた車麴をからめて、青のりをふりかける。

料理のポイント

戻した車麴を両手で挟みながら水分を絞ります。形を崩さないように気をつけます。

焼き物

揚げ物

その他



参 考 資 料



会津では、西会津町で特産品として車麴が作られています。

車麴の作り方は、小麦粉に水と塩を加えて練った生地を袋に入れたまま水中でもみ洗いしながらでん粉を洗い流し、袋の中に残ったグルテンに強力粉と膨張剤を加えてこねて棒に巻き付けて、バームクーヘンのように回しながら焼きあげたものが車麴です。西会津町で作られている車麴は、すべて手作りで、グルテンと強力粉のみで膨張剤を使わず炭火でふっくらと焼き上げています。車麴は、新潟県や石川県などでも作られています。

アスパラガスのチーズ春巻き

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
アスパラガス	20		
ショルダーベーコン	10		
スライスチーズ	10		
春巻きの皮	10		
薄力粉	0.5		
水	1		
米ぬか油（揚げ油）	4		
		計	55.5

作 り 方

- ① アスパラガスは半分に切る。ベーコンは短冊切りにする。スライスチーズは半分に折る。
 - ② 春巻きの皮に、チーズ、アスパラガス、ベーコンの順番に乗せて巻く。
 - ③ 水で溶いた薄力粉をのりにして、巻き終わりをとめる。
 - ④ 油で揚げる。
- ※ 春巻きの巻き方



料理のポイント

春巻きの皮は、あらかじめ1枚ずつ剥がしておくと、作業がしやすくなります。
油に入れるときは、巻き終わりを下にして入れます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	122 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	7.7 g
カルシウム	156 mg
鉄	1.8 mg
ビタミンA	32 μgRAE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	8 mg
亜鉛	0.1 mg

ひとくちメモ

アスパラガスが旬の時期に取り入れます。

焼き物

揚げ物

その他

まんじゅうの天ぷら

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
一口まんじゅう	30		
薄力粉	4		
米ぬか油（揚げ油）	3		
		計	37

作 り 方

- ① 小麦粉に水を加え衣を作る。
- ② まんじゅうに衣をつけ油で揚げる。

料理のポイント

給食では少し小さめの一口まんじゅうで作ります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	121 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	3.2 g
カルシウム	6 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	4 mg
亜鉛	0.1 mg

まんじゅうの天ぷらのひとくちメモ

まんじゅうの天ぷらは、お彼岸やお盆に欠かせない会津の郷土料理の一つです。仏壇にお供えたまんじゅうをもったいないので天ぷらにして食べたのが始まりといわれています。

手作りカレーコロッケ

(小学校)



コロッケのひとくちメモ

コロッケの由来は、フランス語のクロケットが転じてコロッケといわ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	262 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	14.3 g
カルシウム	21 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	13 μgRAE
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	2.0 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	25 mg
亜鉛	0.8 mg

材 料	分量 g
じゃがいも	60
豚ひき肉	15
ベーコン（短冊）	7
たまねぎ	15
米ぬか油	1
食塩	0.2
カレー粉	1.1
白こしょう	0.02
薄力粉	7
鶏卵	10

材 料	分量 g
パン粉	10
米ぬか油（揚げ油）	6
計	132.32

作 り 方

- ① じゃがいもをゆでてつぶしておく。
- ② 豚ひき肉と、ベーコン、薄切りのたまねぎを炒めて調味する。
- ③ 材料を混ぜ成形し、薄力粉と鶏卵のバター液、パン粉の順につけて揚げる。

料理のポイント

中心部まで火が通りやすいように小さい俵型のコロッケにし、一人2個付けにするとよいです。

焼き物

揚げ物

その他

手作りかぼちゃコロッケ

(小学校)

材 料	分量 g
西洋かぼちゃ（冷）	40
無塩バター	1
豚ひき肉	25
たまねぎ	15
パセリ	0.3
粉チーズ	1
食塩	0.2
黒こしょう	0.03
薄力粉	9
液卵（冷凍）	5

材 料	分量 g
パン粉	13
米ぬか油（揚げ油）	4
中濃ソース	5
計	118.53

かぼちゃのひとくちメモ

かぼちゃは皮つきのまま使うと緑色が映え、見た目もきれいです。

1人あたりの栄養量

エネルギー	209 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	10.3 g
カルシウム	33 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	222 μgRAE
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	1.0 mg

作 り 方

- ① 冷凍かぼちゃはスチコンで蒸す。
- ② たまねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③ バターで豚ひき肉、たまねぎを炒め、塩、こしょう、粉チーズ、パセリを入れて炒める。取り出してあら熱をとる。
- ④ ①のかぼちゃと③の具を混ぜ合わせ形に丸める。
- ⑤ 薄力粉と鶏卵を混ぜた衣につけ、パン粉をつけて揚げる。

料理のポイント

かぼちゃのやわらかさを調節し丸めやすいかたさにします。