

(2) ソース・あんかけ

## タラのバルサミコソース

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
たら切り身	60	水	18
食塩	0.1		
白こしょう	0.03		
じゃがいもでん粉	3		
赤パプリカ	4		
黄パプリカ	4		
たまねぎ	8		
こいくちしょうゆ	2.5		
スープストック	0.2		
バルサミコ酢	1	計	100.83

### 作 り 方

- ① たら切り身に食塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①にでん粉をまぶし、オーブンで加熱する。
- ③ 赤パプリカ、黄パプリカは千切りにする。
- ④ たまねぎは薄切りにする。
- ⑤ ③④と調味料を加熱し、バルサミコソースを作る。
- ⑥ ②にバルサミコソースをかける。

### 料理のポイント

魚以外に『鶏肉』にも合うソースです。  
180℃のオーブン（ホットエアモード）で約20分加熱します。

### バルサミコ酢のひとくちメモ

バルサミコ酢は、果実酢の一種です。原料のぶどうの果実を搾って果汁を煮詰めたものを、木の樽に詰めて熟成させて作られます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	52 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	0.1 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	9 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.3 mg

焼き物

揚げ物

その他

## いかのチリソースがけ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
いか切り身	40	トウバンジャン	0.2
しょうが	0.1	ごま油	0.3
清酒	1	じゃがいもでん粉	2
米ぬか油	1		
にんにく	0.1		
しょうが	0.1		
根深ねぎ	2		
トマトケチャップ	9		
三温糖	0.7		
清酒	0.8	計	57.3

### 作 り 方

- ① いかは、おろしたしょうがと酒で下味をつけ、スチコンで焼く。
- ② 油で、みじん切りにしたにんにくとしょうが、ねぎを炒め、調味料を入れてさらに炒めてとろみをつけ、ごま油を入れる。
- ③ 焼いたいかに②のソースをかける。

### 料理のポイント

チリソースの辛さ加減と甘味のバランスに気を付けます。

### ひとくちメモ

チリソースはいかの他に白身の魚にでん粉をつけて揚げたものにかけてもおいしいです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	72 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	1.9 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	9 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.5 mg

## さんまのぼうぼう焼き・いわきトマトのチリソースがけ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
さんまのぼうぼう焼き	40	ケチャップ	9
トマト	5	タバスコ	0.05
なす	3	じゃがいもでん粉	0.2
黄パプリカ	2	水(でん粉溶き水)	5
ピーマン	2		
にんにく	0.3		
しょうが	0.3		
米ぬか油	1		
上白糖	0.5		
顆粒コンソメ	0.3	合計	68.65

### 作 り 方

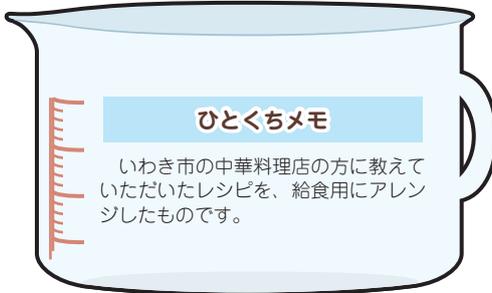
- ① さんまのぼうぼう焼きを焼く。(P62)
- ② トマト、なす、パプリカ、ピーマンはすべて1.5cmの角切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 油でにんにく、しょうがを炒め、なす、パプリカ、ピーマンを加える。
- ④ でん粉以外の調味料を加えて煮る。
- ⑤ トマトを加えひと煮立ちしたら、水で溶いたでん粉を加えて仕上げ、①にかける。

※ アレンジ例：  
揚げたとり肉にかけたもの



### 料理のポイント

食数1,000~2,000食程度のレシピです。水の量を調整してください。  
中学校は、タバスコを0.1gに増やしてください。  
焼魚や揚げた肉、ハンバーグなどにかけて、いろいろな主菜にアレンジできます。



### ひとくちメモ

いわき市の中華料理店の方に教えていただいたレシピを、給食用にアレンジしたものです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	147 kcal
たんぱく質	6 g
脂質	9.8 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	12 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.2 mg

焼き物

揚げ物

その他

## 秋鮭のおかあさんソース

(小学校)



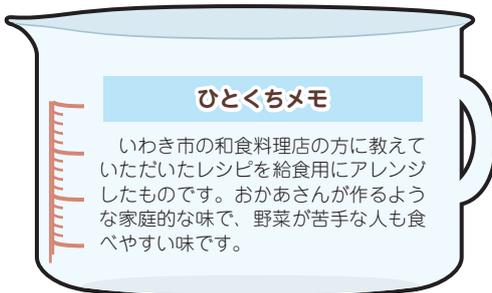
材 料	分量 g	材 料	分量 g
秋鮭切り身(でん粉付)	40	上白糖	0.4
米ぬか油(揚げ油)	3.2	じゃがいもでん粉	0.25
にんじん	1.5	水(でん粉溶き水込)	8
大根	5		
たまねぎ	2		
にんにく	0.2		
しょうが	0.2		
清酒	3		
本みりん	5		
こいくちしょうゆ	4	計	72.75

### 作 り 方

- ① 野菜は全てすりおろす。
- ② 日本酒とみりんのアルコールを飛ばし、しょうゆと上白糖、水2/3量を加える。
- ③ すりおろした野菜を加え、味が馴染むまで煮込む。
- ④ 残りの水で溶いたでん粉で、ゆるくとろみをつける。
- ⑤ 鮭を油で揚げ、たれをかける。

### 料理のポイント

食数1,000~2,000食程度のレシピです。水の量を調整してください。  
りんごのすりおろしを加えてもおいしくできます。  
魚以外のとり肉や豚肉、ハンバーグにも合います。



### ひとくちメモ

いわき市の和食料理店の方に教えていただいたレシピを給食用にアレンジしたものです。おかあさんが作るような家庭的な味で、野菜が苦手な人も食べやすい味です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	104 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	4.8 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	13 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.2 mg

## さばの梅ねぎおろしだれ

(小学校)



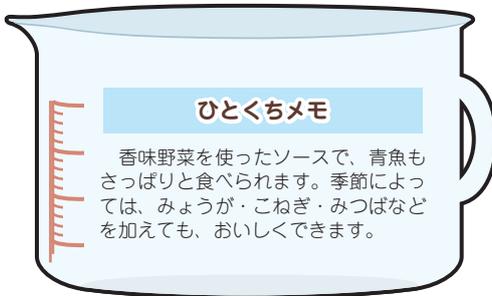
材 料	分量 g	材 料	分量 g
鯖切り身(でん粉付)	40	じゃがいもでん粉	0.3
米ぬか油(揚げ油)	3.2	水(でん粉溶き水込み)	7
だいこん	5		
根深ねぎ	5		
しそ	0.5		
しょうが	0.4		
本みりん	1.5		
上白糖	1.5		
こいくちしょうゆ	3.5		
ねり梅	2.5	計	70.4

### 作 り 方

- ① 大根はすりおろす。ねぎは小口切りに、しそとしょうがはみじん切りにする。
- ② 釜にみりんを入れてアルコールを飛ばし、しょうが、上白糖、しょうゆ、ねり梅、水2/3量を加える。
- ③ 大根とねぎを加え、ひと煮立ちしたら、しそと残りの水で溶いたでん粉を加える。
- ④ 鯖を油で揚げ、たれをかける。

### 料理のポイント

ねり梅の塩分に応じて、しょうゆの量を調整してください。豆腐ハンバーグにもよく合います。



### ひとくちメモ

香味野菜を使ったソースで、青魚もさっぱりと食べられます。季節によっては、みょうが・こねぎ・みつばなどを加えても、おいしくできます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	215 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	15.4 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	19 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.4 mg

## さわらの白みそだれ

(小学校)



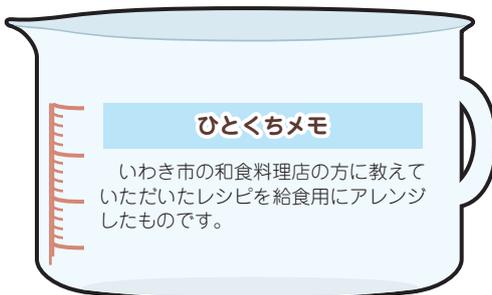
材 料	分量 g	材 料	分量 g
さわら切り身(でん粉付)	50		
米ぬか油(揚げ油)	4		
淡色辛みそ(白みそ)	4		
こいくちしょうゆ	2.7		
本みりん	2.7		
米ぬか油	2.7		
白いらごま	0.7		
		計	66.8

### 作 り 方

- ① 白みそ、しょうゆ、みりんをよく混ぜ合わせておく。
- ② 油と①を加熱しながらよく混ぜて、なじませる。
- ③ 白いらごまを加えて、たれを仕上げる。
- ④ さわらでん粉付を揚げ、たれをそえる。

### 料理のポイント

味が濃いので、1人当たりの量は少なめです。たっぷりかけるのではなく、料理にそえるようにしてください。



### ひとくちメモ

いわき市の和食料理店の方に教えていただいたレシピを給食用にアレンジしたものです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	172 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	12.2 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	4 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.1 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	3 mg
亜鉛	0 mg

焼き物

揚げ物

その他

## 豚肉の大豆ソース

(小学校)



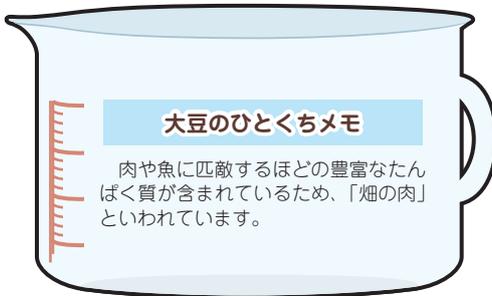
材 料	分量 g	材 料	分量 g
豚肩ロース肉切り身	50	三温糖	1.5
白こしょう	0.01	本みりん	1
おろししょうが	1.5	白いりごま	0.3
清酒	2	水	15
クラッシュ大豆	5		
根深ねぎ	5		
おろししょうが	0.5		
おろしにんにく	0.5		
こいくちしょうゆ	3		
清酒	1.5	計	86.81

### 作 り 方

- ① 豚肉に、こしょう、おろししょうが、酒で下味をつけオープンで加熱する。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ②クラッシュ大豆、調味料、白いりごまを加熱し、ソースを作る。
- ④ 豚肉に大豆ソースをかける。

### 料理のポイント

大豆ソースは、水を加えながら味を調整します。  
豚肩ロース肉は、180℃のオープン（ホットエアモード）で約15分加熱します。



### 大豆のひとくちメモ

肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質が含まれているため、「畑の肉」といわれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	152 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	10.1 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	2 μgRAE
ビタミンB1	0.36 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	1.7 mg

## ハンバーグのじゅうねんみそソース

(小学校)



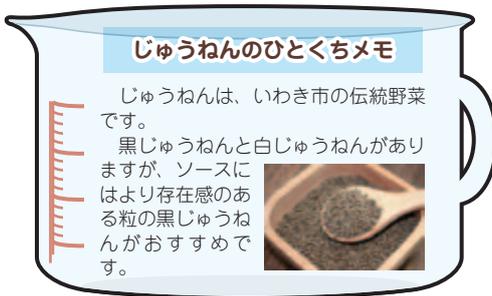
材 料	分量 g	材 料	分量 g
ハンバーグ（冷）	40	米酢	0.5
たまねぎ	5	すりじゅうねん	1
にんにく	0.2	粒じゅうねん	0.2
しょうが	0.2	じゃがいもでん粉	0.15
清酒	3	水（でん粉溶き水込み）	10
本みりん	5		
上白糖	0.4		
こいくちしょうゆ	3		
赤色辛みそ	1		
トウバンジャン	0.1	計	69.75

### 作 り 方

- ① 粒じゅうねんは、釜で乾煎りして、取り出しておく。
- ② たまねぎはすりおろす。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 日本酒とみりんのアルコールを飛ばし、さとう、しょうゆ、みそ、豆板醤、水の2/3量を加える。
- ④ たまねぎ、にんにく、しょうがを加えて、たまねぎの辛みが消えるまで煮こむ。
- ⑤ 米酢とじゅうねんを加え、残りの水で溶いたでん粉でとろみをつけて仕上げる。
- ⑥ オープンでハンバーグを焼き、ソースをかける。

### 料理のポイント

食数1,000~2,000食程度のレシピです。水の量を調整してください。  
粒じゅうねんを入れると、プチプチとした食感でじゅうねんの存在感が出ます。ない場合は、すりじゅうねんだけでもおいしくできます。



### じゅうねんのひとくちメモ

じゅうねんは、いわき市の伝統野菜です。  
黒じゅうねんと白じゅうねんがありますが、ソースにはより存在感のある粒の黒じゅうねんがおすすです。



1人あたりの栄養量	
エネルギー	89 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	3 g
カルシウム	295 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンA	2 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	146 mg
亜鉛	0.3 mg

# なすの肉みそかけ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
なす	30	こいくちしょうゆ	1
米ぬか油 (揚げ油)	3	清酒	1
豚ひき肉	15	トウバンジャン	0.1
にんじん	10	中華スープストック	0.3
根深ねぎ	5	じゃがいもでん粉	0.7
おろしにんにく	0.3	水	20
おろししょうが	0.3		
ごま油	1		
きび砂糖	0.2		
オイスターソース	1	計	88.9

## 作 り 方

- ① なすは乱切りにする。
- ② にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ なすを170℃の油で揚げる。
- ④ 釜にごま油を熱し、豚ひき肉、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ ねぎ、おろしにんにく、おろししょうがを加えて炒め、調味する。
- ⑥ 水溶きでん粉でとろみをつけ、味を調べてあんを仕上げ、揚げたなすにかける。

## 料理のポイント

なすは切り口が変色しやすいので、裁断後なるべく早く油で揚げるようにするとよいでしょう。



学校菜園のなすも給食に使用!

## なすのひとくちメモ

なすの紫色は、ポリフェノール的一种「ナスニン」という色素によるものです。抗酸化力が高く、旬の時期にはぜひ、給食に取り入れたい野菜です。なすが苦手な子どもがいる場合は、学校菜園等で栽培したりするなどして興味関心を高めるとよいでしょう。

## 1人あたりの栄養量

エネルギー	92 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	6.6 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	75 μgRAE
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.5 mg

焼き物

揚げ物

# 鶏肉のハニーオニオンソース

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏むね肉切り身	60		
野菜いっぱいドレッシング	3		
はちみつ	2.5		
国産カラーピーマン (冷)	4		
ソテーオニオン (冷)	6		
野菜いっぱいドレッシング	6		
水	8		
		計	89.5

## 作 り 方

- ① 鶏肉に下味用のドレッシングとはちみつをつけて、オープンで加熱する。
- ② カラーピーマンは、みじん切りにする。
- ③ ②とソテーオニオン、調味料を加熱し、ソースを作る。
- ④ 鶏肉にオニオンソースをかける。

## 料理のポイント

鶏肉に味がしみこむように下味をつけます。180℃のオープン (ホットエアモード) で約20分加熱します。

## たまねぎのひとくちメモ

たまねぎを切ったときに目が痛くなるのは「硫化アリル」が原因です。「硫化アリル」にはビタミンB<sub>1</sub>の吸収や働きを高める効果があり、疲労回復の効果があります。

## 1人あたりの栄養量

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	3.7 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.3 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	2 mg
亜鉛	11.3 mg

その他

## とり肉の梨酢マリネソース

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉切り身(でん粉付)	50	梨酢	1
じゃがいもでん粉	3.5		
米ぬか油(揚げ油)	3.2		
梨のコンポート	10		
たまねぎ	4		
赤パプリカ	1		
黄パプリカ	1		
清酒	3		
こいくちしょうゆ	3		
レモン果汁	1	計	80.7

### 作 り 方

- ① コンポートはミキサーで粗く砕く。
- ② たまねぎとパプリカは、薄切りにする。
- ③ 酒を加熱してアルコールを飛ばし、しょうゆを加える。
- ④ ②の野菜を煮る。
- ⑤ コンポート、レモン果汁、梨酢を加えてソースを仕上げる。
- ⑥ とり肉にでん粉をまぶして油で揚げる。  
ソースをかける。

※ 梨のコンポートは {梨100g : 上白糖25g : レモン果汁0.5g : 食塩0.01g : 水15g} で煮たものです。梨ジャムや生の果実を代用する場合は、砂糖の量を調整してください。

### 料理のポイント

梨酢は加熱しすぎると風味が飛んでしまうので、仕上げ直前に加えてください。

### 梨酢のひとつちメモ

磐城農業高等学校の生徒が作った「梨酢」を使います。  
手に入らない場合は、リンゴ酢等で代用してください。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	155 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	10.5 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	15 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.2 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.8 mg

焼き物

揚げ物

その他

## 鶏肉のシャリアピンソース

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉切り身	50	白こしょう	0.01
じゃがいもでん粉	3.5	レモン果汁	1
米ぬか油(揚げ油)	4	じゃがいもでん粉	0.1
たまねぎ	7		
にんにく	0.3		
水(でん粉溶き水含む)	8		
赤ワイン	1		
本みりん	1		
上白糖	2		
こいくちしょうゆ	5	計	82.91

### 作 り 方

- ① たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② たまねぎとにんにく、水の2/3量を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 赤ワインとみりんを加え、アルコールを飛ばす。
- ④ さとう、しょうゆ、こしょう、レモン汁を加え、玉ねぎが茶色になるまで煮こむ。
- ⑤ 残りの水で溶いたでん粉で、とろみをつけてソースを仕上げる。
- ⑥ とり肉にでん粉をつけて油で揚げ、ソースをかける。

### 料理のポイント

食数1,000~2,000食程度のレシピです。水の量を調整してください。  
蒸したとり肉や豚肉、ハンバーグにも合います。

### ひとつちメモ

いわき市のフランス料理店の方に教えていただいたレシピを、給食用にアレンジしたものです。



1人あたりの栄養量	
エネルギー	159 kcal
たんぱく質	8 g
脂質	10.5 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	14 μgRAE
ビタミンB1	0.02 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	0.8 g
マグネシウム	10 mg
亜鉛	0.8 mg

# オムレツのきのこソース

(小学校)



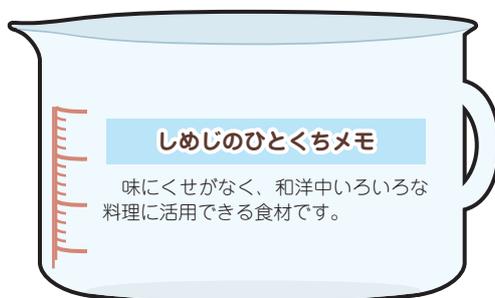
材 料	分量 g	材 料	分量 g
プレーンオムレツ	50		
マッシュルーム水煮	5		
バラエのき(冷)	8		
ぶなしめじ(冷)	5		
ハヤシルウ	5		
水	12		
赤ワイン	1		
		計	86

## 作 り 方

- ① オムレツをオープンで加熱する。
- ② ハヤシルウを溶く。
- ③ マッシュルーム、えのきたけ、しめじを煮る。
- ④ ②を加え、とろみを調整し、最後に赤ワインを加える。
- ⑤ オムレツに、きのこソースをかける。

## 料理のポイント

きのこソースは、水を加えながらとろみを調整します。「ハンバーグ」にも合うソースです。



### しめじのひとくちメモ

味にくせがなく、和洋中いろいろな料理に活用できる食材です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	93 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	4.5 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	50 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	0.08 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.9 g
マグネシウム	7 mg
亜鉛	0.5 mg

# オムレツのトマトソースがけ

(小学校)

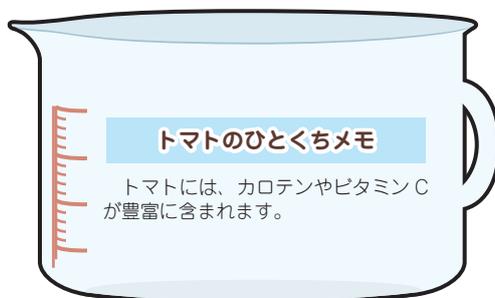
材 料	分量 g	材 料	分量 g
オムレツ	50		
たまねぎ	30		
トマト水煮	23		
トマトケチャップ	16		
デミグラスソース	4		
中濃ソース	3		
本みりん	1		
バター	0.4		
		計	127.4

## 作 り 方

- ① オムレツを蒸す。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ バターでたまねぎを炒め、トマト水煮と調味料を入れ煮込む。

## 料理のポイント

トマトソースは、オムレツに配膳時にかけます。トマトの旬の時期には、完熟したトマトを湯むきして使うとよいです。



### トマトのひとくちメモ

トマトには、カロテンやビタミンCが豊富に含まれます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	115 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	5.0 g
カルシウム	30 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	58 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.1 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	13 mg
亜鉛	0.6 mg

焼き物

揚げ物

その他

## 魚の中華甘酢野菜あんかけ

(小学校)



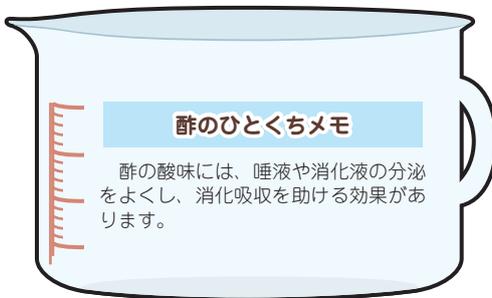
材 料	分量 g	材 料	分量 g
しまがつお竜田(冷)	50	ごま油	2.5
米ぬか油(揚げ油)	6	じゃがいもでん粉	0.7
たけのこ水煮	12	中華だし	0.3
りょくとうもやし	12	水	20
にんじん	8		
グリーンピース	4		
きくらげ(乾)	0.3		
こいくちしょうゆ	5		
穀物酢	4		
三温糖	3	計	127.8

### 作 り 方

- ① しまがつお竜田は油で揚げる。
- ② たけのこ、にんじんは千切りにする。
- ③ 材料を加熱調味し、湯がいたグリーンピースを加える。
- ④ 水溶きでん粉を入れ、とろみをつける。

### 料理のポイント

中華甘酢野菜あんは、しまがつお竜田に配膳時にかけます。



### 酢のひとくちメモ

酢の酸味には、唾液や消化液の分泌をよくし、消化吸収を助ける効果があります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	173 kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	10.5 g
カルシウム	14 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	115 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	20 mg
亜鉛	0.3 mg

焼き物

揚げ物

## 白身魚の甘酢あんかけ

(小学校)



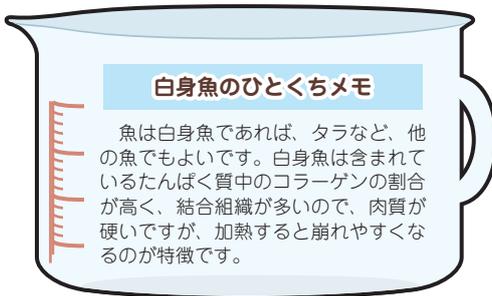
材 料	分量 g	材 料	分量 g
ホキ	40	上白糖	5
食塩	0.2	穀物酢	3
こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	3
薄力粉	7	じゃがいもでん粉	0.5
米粉	3	米ぬか油	0.3
米ぬか油(揚げ油)	4	水	4.6
たまねぎ	7		
黄ピーマン	3		
赤ピーマン	3		
ピーマン	3	計	86.62

### 作 り 方

- ① たまねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ② ホキは塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉と米粉をまぶす。
- ③ 鍋に米油を熱し、たまねぎ、ピーマンの順に炒め、調味料で味つけし、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ④ ホキはフライヤーで170℃の油温で約6分間揚げる。
- ⑤ ④に③をかける。

### 料理のポイント

冷凍の白身魚(でん粉付)を使用しても、手軽においしく仕上がります。



### 白身魚のひとくちメモ

魚は白身魚であれば、タラなど、他の魚でもよいです。白身魚は含まれているたんぱく質中のコラーゲンの割合が高く、結合組織が多いので、肉質が硬いですが、加熱すると崩れやすくなるのが特徴です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	141 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	4.9 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	17 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.8 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.2 mg

その他

## 魚の夏野菜あんかけ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ホキでん粉付	40	米酢	0.5
米ぬか油 (揚げ油)	4	きび砂糖	0.4
たまねぎ	15	トウバンジャン	0.05
にんじん	5	水	5
青ピーマン	2.5	じゃがいもでん粉	0.55
赤ピーマン	2.5		
黄ピーマン	2.5		
米ぬか油	1		
トマトケチャップ	4		
うすくちしょうゆ	2	計	85.00

### 作 り 方

- ① ホキでん粉付は、油で揚げる。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③ にんじん、たまねぎ、ピーマンの順に油で炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら調味し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑤ ①の魚にかける。

### 料理のポイント

にんじんやピーマンの色を生かしながら、彩りよく仕上げます。

### ひとくちメモ

苦手な子どもが多いピーマンを使った料理です。夏野菜チャレンジメニューなどの形で取り入れるとよいかと思えます。甘くて、ちょっぴり辛いソースで食が進みます。

### 1人あたりの栄養量

エネルギー	109 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	5.4 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	56 μgRAE
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.1 mg

焼き物

揚げ物

## ハンバーグのきのこあんかけ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ハンバーグ (冷)	60	水	20
ぶなしめじ (冷)	12		
えのき茸 (冷)	10		
だいこんおろし (冷)	10		
にんじん	7		
乾しいたけ	0.3		
うすくちしょうゆ	4		
本みりん	1		
おろししょうが	1		
じゃがいもでん粉	0.5	計	125.8

### 作 り 方

- ① ハンバーグは、オープンで焼く。
- ② しいたけは、ぬるま湯でもどす。にんじんは千切りにする。
- ③ にんじんときのこを煮、だいこんおろしを加え調味し、水溶きでん粉を加えとろみをつける。

### 料理のポイント

きのこソースは、ハンバーグに配膳時にかけます。

### しめじのひとくちメモ

しめじと呼ばれるきのこはいろいろな種類があります。「香りまつたけ、味しめじ」のしめじは高級きのこのほんしめじで、一年中同じ価格で出回っているのは、ぶなしめじです。

### 1人あたりの栄養量

エネルギー	138 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	6.6 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	46 μgRAE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.4 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	1.0 mg

その他

## 鶏肉の甘酢あんかけ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏むね肉	40	じゃがいもでん粉	0.5
じゃがいもでん粉	4	水	3
米ぬか油	4		
たまねぎ	5		
ぶなしめじ	5		
ごぼう	1.5		
上白糖	5		
穀物酢	3		
こいくちしょうゆ	3		
米ぬか油	0.3	計	74.3

### 作 り 方

- ① ごぼうとたまねぎは千切りにする。ぶなしめじはほぐす。鶏肉はでん粉をまぶす。
- ② 鍋に米ぬか油を熱し、ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじの順に炒め、調味料で味つける。水溶きでん粉を入れとろみをつける。
- ③ 鶏肉はフライヤーで170℃の油温で約6分間揚げる。
- ④ ③に②をかける。

### 料理のポイント

鶏肉は給食会の「鶏肉唐揚げ(味なし)」を使うと、より簡単です。ごぼうの代わりに、給食会の「フライドゴボウ」を使うと、サクサクした食感に仕上がります。

### 鶏肉のひとくちメモ

「鶏むね肉」は、胸から翼にかかった肉で色は白くやわらかくて脂肪が少ないのが特徴です。焼き物、煮物、揚げ物、炒め物、蒸し物、サラダなどに合います。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	179 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	11.2 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	23 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	0.2 mg
亜鉛	0.3 mg

焼き物

揚げ物

## 鶏肉の塩麴焼き・エリンギとこねぎの塩あんかけ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
鶏もも肉切り身	50	ねぎ油	0.3
塩麴	1	じゃがいもでん粉	0.5
たまねぎ	4	水(溶き水)	5
エリンギ	4		
こねぎ	2		
清酒	1		
食塩	0.1		
白こしょう	0.01		
冷凍がらスープ	1		
水	10	合計	78.91

### 作 り 方

- ① とり肉に塩麴で下味をつける。
- ② たまねぎは薄切り、エリンギは5mmの小口切り、小ねぎは2cmの長さに切る。
- ③ がらスープと水で②を煮て、食塩、こしょう、酒を加える。
- ④ 水で溶いたでん粉でとろみをつけたら仕上げにねぎ油を加え、仕上げる。
- ⑤ とり肉をオーブンで焼き、あんをかける。

### 料理のポイント

食数1,000~2,000食程度のレシピです。水の量を調整してください。ねぎ油がなければ、ごま油で代用してください。揚げたとり肉や白身魚にも合います。

### ひとくちメモ

いわき市の中華料理店さんに教えていただいたレシピを、給食用にアレンジしたものです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	114 kcal
たんぱく質	8.6 g
脂質	7.4 g
カルシウム	6 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	19 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	0.4 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.8 mg

その他

# 和風野菜あん

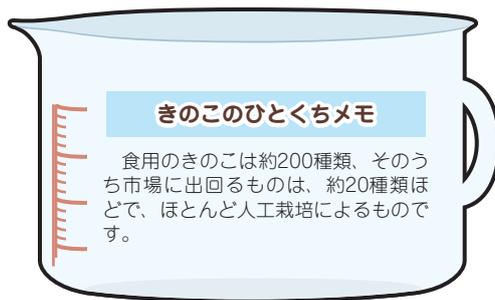
(小学校)

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りょくとうもやし	13	じゃがいもでん粉	0.7
えのき茸 (ほくし)	10		
たけのこ水煮	10		
にんじん	7		
こいくちしょうゆ	4		
グリーンピース (冷)	3		
おろししょうが	1		
本みりん	1		
和風だし	0.3		
水	20	計	70

作 り 方
① にんじん、たけのこは千切りにし、材料を加熱調味し、湯がいたグリーンピースを加える。
② 水溶きでん粉を入れ、とろみをつける。

料理のポイント
和風野菜あんはオムレツにかけて食べるとおいしいです。



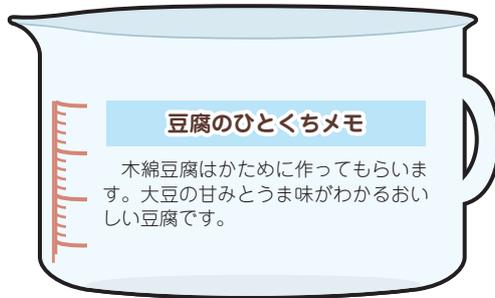
## きのこのひとくちメモ

食用のきのこは約200種類、そのうち市場に出回るものは、約20種類ほどで、ほとんど人工栽培によるものです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	17 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0 g
カルシウム	7 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	41 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 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	8 mg
亜鉛	0.1 mg

# 揚げ豆腐の肉みそあんかけ

(小学校)



## 豆腐のひとくちメモ

木綿豆腐はかために作ってもらいます。大豆の甘みとうま味がわかるおいしい豆腐です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	159 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	8.6 g
カルシウム	93 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンA	6 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	30 mg
亜鉛	0.5 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
木綿豆腐	70	こねぎ	1.5
じゃがいもでん粉	8		
米ぬか油 (揚げ油)	4		
鶏ひき肉	20		
しょうが	0.3		
たまねぎ	12		
三温糖	0.7		
清酒	0.5		
こいくちしょうゆ	2.5		
じゃがいもでん粉	1	計	120.5

作 り 方
① 豆腐は、水を切りカットしてでんぶんをつけて揚げる。
② しょうがとたまねぎは、みじん切りにする。
③ しょうがと鶏肉、たまねぎ、酒を入れて加熱して調味し、水溶きでん粉でとろみをつける。
④ 最後にこねぎを入れる。
⑤ 揚げた豆腐に肉みそあんをかける。

料理のポイント
あんのとろみ加減に気をつけます。

焼き物

揚げ物

その他

子どもたちの給食川柳

四年生


  
 にがてだな  
 だ  
 で  
 もが  
 んば  
 ろう  
 た  
 べ  
 て  
 み  
 て

4年


  
 きのこ賞  
 き  
 ら  
 い  
 な  
 き  
 の  
 こ  
 や  
 た  
 よ  
 ね  
 た  
 べ  
 れ  
 た  
 よ

4年

一年生


  
 す  
 き  
 き  
 ろ  
 い  
 し  
 な  
 い  
 で  
 ち  
 べ  
 る  
 が  
 ぜ  
 ゐ  
 ね  
 ぬ

1年

六年生


  
 調理まきこ賞  
 そ  
 れ  
 と  
 わ  
 か  
 ら  
 ず  
 ピ  
 ー  
 マ  
 ン  
 も  
 食  
 べ  
 ら  
 れ  
 る

6年


  
 感謝していき賞  
 感  
 謝  
 を  
 こ  
 め  
 て  
 給  
 食  
 を  
 食  
 べ  
 よ  
 う  
 よ

6年


  
 生きもの喜ぶ賞  
 生  
 き  
 も  
 の  
 の  
 い  
 の  
 ち  
 い  
 た  
 だ  
 く  
 かん  
 し  
 す  
 る

6年

焼き物

揚げ物

その他