



1 発芽玄米入りごはん

発芽玄米を加えると、ビタミンB₁や食物繊維等が豊富なごはんになります。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	90 g	720 g	① 米をとぎ、ザルに上げておく。 ② 水加減をして炊く。
発芽玄米	10 g	80 g (米の10%)	
水	120 cc	960 cc	



2 じゃがいもの旨煮

厚揚げを加えることで、煮汁の旨みが厚揚げに染み込んでおいしさが増します。
子どもたちや先生方にも好評な一品です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
若鶏もも角切り	35 g	280 g	① 厚揚げは、油抜きする。 ② じゃがいも、厚揚げ、天ぷらは一口大に切る。 にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスする。 ③ いんげんは、塩ゆでし2cm長さに切る。 ④ 鍋に油を熱し、肉を炒め、酒をふる。 ⑤ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、炒める。 ⑥ だし汁を加え、ふたをして煮る。 ※途中であくをとる。 ⑦ 煮立ったら、天ぷらと厚揚げ、調味料を加えて煮る。 ⑧ 最後にいんげんを加え、仕上げる。 ※だし汁は、もずくのすまし汁に使うだしを利用する。
酒	2 g	16 g (大きじ1強)	
じゃがいも	65 g	520 g	
厚揚げ	35 g	280 g	
天ぷら	15 g	120 g	
にんじん	20 g	160 g	
玉ねぎ	25 g	200 g	
さやいんげん	15 g	120 g	
砂糖	4 g	32 g (大きじ3と1/2)	
塩	0.2 g	1.6 g (小さじ1/3)	
濃口しょうゆ	7 g	56 g (大きじ3強)	
油	1 g	8 g (小さじ2)	
だし汁	35 g	280 g	



3 ひじきの彩りナムル

ひじきの黒、にんじんの赤、もやしの白、きゅうりの緑を組み合わせた彩りのよい和え物です。
豆板醤のピリッとした辛味とごま油の香りが食欲を増します。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
芽ひじき	2.6 g	20.8 g	① ひじきを水でもどし、流水で洗う。 ② にんじん、きゅうりは千切りにする。 ③ もやし、きゅうり、にんじん、ひじきをゆでて水冷する。 ④ ③の水気をしぼる。 ⑤ ごまを煎って、7分ずりにする。 ⑥ 調味液をつくる。 ⑦ 材料を調味液で和え、最後にごまを入れる。
にんじん	13 g	104 g	
もやし	30 g	240 g	
きゅうり	20 g	160 g	
白ごま	1.5 g	12 g	
酢	4.3 g	34.4 g (大きじ2と1/3)	
濃口しょうゆ	3.4 g	27.2 g (大きじ1と1/2)	
砂糖	3.4 g	27.2 g (大きじ3)	
豆板醤	0.8 g	6.4 g (小さじ1強)	
ごま油	1.7 g	13.6 g (大きじ1強)	



4 もずくのすまし汁

もずくのつるりとした食感で、子どもたちに人気の汁物です。
ゆずの出回る時期には、ゆずの皮を加えると、香りが増すのでおすすめです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
もずく	12 g	96 g	① 昆布とかつお節でだし汁をとる。(下記のだし汁のとり方参照) ② もずくは3~4cmに切る。えのきたけは石づきをとり、1/2に切る。みつばは2~3cmに切る。 ③ だしを沸かし、えのきたけ、もずくを入れる。 ④ ③に火が通ったら、塩、薄口しょうゆで味を調える。 ⑤ 水で溶いたでん粉を入れる。 ⑥ 溶いた卵を流し入れる。 ⑦ 最後にみつばを入れて仕上げる。 <だし汁のとり方> ① 水に出し昆布を入れ浸しておく。 ② 火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ③ ②にかつお節を入れ、1分程度火にかける。 ④ 火を止め、かつお節が沈んでからこす。
えのきたけ	12 g	96 g	
みつば	6 g	48 g	
卵	18 g	144 g	
塩	0.7 g	5.6 g (小さじ1)	
薄口しょうゆ	4 g	32 g (大さじ2弱)	
でん粉	1 g	8 g (大さじ1)	
水	2 g	16 g (大さじ1強)	
だし昆布	2 g	16 g	
かつお節	2 g	16 g	
水	160 cc	1280 cc (6.4カップ)	

