

講師 小中一貫わかみや校宮若市立宮若西小学校  
栄養教諭 秀島 貴絵



## 1 ご飯

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	80 g	640 g	① 米をとぎ、強化米を加え、分量の水につけておく。 ② 炊飯する。
強化米	0.25 g	2 g	
水	105 g	840 g	

## 2 魚のピリ辛ソース

ピリッとした辛さが美味しい子供たちに人気のメニューです。  
鉄の摂取をアップするためにきくらげを加えています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ホキ切身	50 g	400 g (8切れ)	① ホキに塩、こしょうで下味をつける。 ② ①に小麦粉、卵、パン粉を順につけ油で揚げる。 ③ 玉ねぎはみじん切り、きくらげは水で戻してみじん切りにする。 ④ にんにくはすりおろす。 ⑤ 玉ねぎをしんなりするまで炒める。 ⑥ ⑤にきくらげ、にんにく、調味料を加え加熱し、ピリ辛ソースを作る。 ※豆板醤は辛さをみながら加える。 ⑦ ①のホキの上にピリ辛ソースをかける。
塩	0.1 g	0.8 g	
こしょう	0.01 g	0.08 g	
〔小麦粉	5 g	40 g (大さじ5)	
卵	15 g	120 g	
〔パン粉	12 g	96 g (2カップ強)	
揚げ油	3 g	24 g	
〔玉ねぎ	10 g	80 g	
きくらげ	0.8 g	6.4 g	
にんにく	1 g	8 g	
トマトケチャップ	5.5 g	44 g (大さじ3)	
濃口醤油	1 g	8 g (大さじ1/2)	
豆板醤	0.2 g	1.6 g	
酒	1 g	8 g (大さじ1/2)	
砂糖	1.8 g	14.4 g (大さじ1・1/2)	
〔酢	2.7 g	21.6 g (大さじ1・1/2)	
炒め油	1 g	8 g (小さじ2)	

### 3 ごまじゃこ和え

カリカリのしらす干しがアクセントになった和え物です。  
しらす干しにはカルシウムが豊富に含まれています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
しらす干し	3 g	24 g	① 人参は3cm長さのせん切り、白菜とほうれん草は2cm幅に切る。野菜はそれぞれ茹でて水で冷まし、水気を絞る。 ② しらす干しと白ごまはそれぞれに炒って冷ましておく。 ③ 調味料を合わせておく。 ④ ①の材料を③の調味料で和え、最後に②を加えて和える。
人参	5 g	40 g	
白菜	25 g	200 g	
ほうれん草	20 g	160 g	
〔砂糖	0.5 g	4 g (小さじ1)	
濃口醤油	2 g	16 g (大さじ1弱)	
白ごま	1 g	8 g (大さじ1)	

### 4 和風ポトフ

冬野菜たっぷりの和風ポトフです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鶏肉(もも)	20 g	160 g	① 鶏肉、かぶは一口大、椎茸は戻していちょう切りにする。 ② 人参、れんこん、ごぼうは乱切りにする。 ③ 里芋は皮をむき、一口大に切り、塩でもんでぬめりをとり、水で流す。 ④ セロリはみじん切り、ブロッコリーは小房にわける。 ⑤ 鍋に分量の水と鶏ガラスープ、みじん切りにしたセロリ、ローリエを入れ加熱する。 ⑥ ⑤に鶏肉と煮えにくい野菜(人参・れんこん・ごぼう)から入れ、里芋、椎茸を加え煮る。 ⑦ 一煮立ちしたら、かぶを加え煮る。 ⑧ 野菜に8分程火が通ったら、調味料で味を調べ、ブロッコリーを加え煮る。 ☆あくを取りながら、じっくり煮込みましょう。
かぶ	30 g	240 g	
人参	8 g	64 g	
れんこん	15 g	120 g	
ごぼう	8 g	64 g	
里芋	20 g	160 g	
干し椎茸	1 g	8 g	
ブロッコリー	15 g	120 g	
セロリ	5 g	40 g	
鶏ガラスープの素	8 g	64 g	
ローリエ(葉)	0.01 g	0.08 g	
〔濃口醤油	1.5 g	12 g (小さじ2)	
砂糖	1.2 g	9.6 g (大さじ1強)	
〔塩	0.2 g	1.6 g (小さじ1/4)	
水	60 g	480 g	

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩相当量	亜鉛
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	mg
ご飯	287	4.9	0.7	4	18	0.6	0	0.35	0.03	0	0.4	0.0	1.1
牛乳	138	6.8	7.8	227	21	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.8
魚のピリ辛ソース	152	12.2	5.5	20	17	0.6	11	0.04	0.16	0	0.5	0.5	0.5
ごまじゃこ和え	27	2.4	0.8	53	30	0.7	133	0.06	0.07	15	1.3	0.5	0.4
和風ポトフ	87	6.6	1.4	26	25	0.7	64	0.10	0.07	19	2.7	0.9	0.5
合計 (総エネルギー量に対する割合)	691	32.9 (19%)	16.2 (21%)	330	111	2.6	286	0.63	0.64	36	4.9	2.1	3.3