



1 麦ごはん

麦を混ぜることで、不足しがちな食物繊維を多くとることができます。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 (目安) | 作 り 方 |
|-----|-------|----------|----------------------|
| 米 | 70 g | 560 g | ① 米をとき、麦を加え分量の水を入れる。 |
| 丸麦 | 7 g | 56 g | ② 炊飯する。 |
| 水 | 110 g | 880 g | |



2 さばのカレー煮

カレー粉を煮汁に加えることでさばの臭みを消します。子どもが好きなカレー味で、給食で人気の魚料理の一つです。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 (目安) | 作 り 方 | |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| さば切り身 | 50 g | 400 g (8切れ) | ① Aを合わせ、煮立てる。(さばが浸る程度の水分量にする。) | |
| A | 濃口しょうゆ 三温糖 みりん カレー粉 水 | 3 g 1.5 g 1 g 0.5 g 35 g | 24 g (小さじ4) 12 g (小さじ4) 8 g (小さじ1強) 4 g (小さじ2) 280 g (1.5カップ) | ② さばを並べて落とし蓋をし、始めは強火で、沸騰したら火を弱めてコトコト煮る。 『さばのカレー焼』(こちらも子どもに人気です！) (材料) (1人分) さば 50g 塩 0.3g カレー粉 適量 (作り方) ① さばに塩、カレー粉を振る。 ② 200°Cに温めたオーブンで20分焼く。 |

3 ひじきとれんこんの和え物

ごまは、煎ることで香りがよくなり、することで消化もよくなります。また、ごまやごま油を使うことでしょう等の量を控えることができ、減塩にもつながります。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 (目安) | 作 り 方 |
|------|----------------------------|------------------------------|--|
| 水煮ツナ | 10 g | 80 g | ① ひじきは洗って水で戻しておく。 |
| 芽ひじき | 1 g | 8 g | ② れんこんは5mm幅のいちょう切り、キャベツは3mm幅の千切り、人参は2mm幅の千切りにする。 |
| れんこん | 15 g | 120 g | ③ ひじきと野菜をそれぞれ茹でてざるに上げ、水で冷やして水気を絞る。 |
| キャベツ | 20 g | 160 g | ④ ごまはフライパンで香りがするまで煎り、すり鉢でする。 |
| 人参 | 6 g | 48 g | ⑤ Aを混ぜ合わせる。 |
| 洗いごま | 1 g | 8 g | ⑥ ツナと③の材料を合わせ、⑤の調味料と④のごまを加えて和える。 |
| A | 濃口しょうゆ 食酢 三温糖 ごま油 | 1.5 g 2 g 1 g 0.2 g | 12 g (小さじ2) 16 g (大さじ1強) 8 g (大さじ1弱) 1.6 g (小さじ1/2) |

4 呉汁

水で戻した大豆をドロドロに砕いたものを『呉(ご)』といいます。呉を入れたみそ汁が呉汁で、今回は、簡単に作れるように水煮大豆を使います。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 (目安) | 作 り 方 |
|---------|-------|---------------|--|
| じゃがいも | 20 g | 160 g | ① 分量の水にいりこを入れ、30分以上つけておく。 |
| たまねぎ | 15 g | 120 g | ② 弱火にかけ、沸騰したら1分ほど煮て、いりこを取り出す。 ※沸騰までの時間が長いとおいしいだしが取れます。 |
| 人参 | 8 g | 64 g | |
| しめじ | 6 g | 48 g | ③ じゃがいもは5mm幅のいちょう切り、たまねぎは5mm幅のうす切り、人参は3mm幅のいちょう切り、しめじは石づきをとってほぐし、ねぎは小口切りにする。 |
| 厚揚げ | 20 g | 160 g | |
| 中ねぎ | 6 g | 48 g | |
| 水煮大豆 | 10 g | 80 g | ④ 厚揚げは湯通しをして油抜きをし、1.5cm角に切る。 |
| 水 | 12 g | 96 g (1/2カップ) | ⑤ 大豆は水と一緒にミキサーにかけ、ドロドロに砕く。(呉) |
| 米みそ | 5 g | 40 g | ⑥ だし汁にたまねぎ、人参を入れて煮る。 |
| 麦みそ | 5 g | 40 g | ⑦ しめじ、じゃがいも、厚揚げを入れて煮る。 |
| いりこ(だし) | 3 g | 24 g | ⑧ ⑤の呉を加えひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。 |
| 水 | 120 g | 960 g (5カップ) | ⑨ ねぎを入れて仕上げる。 |



| 1人分の栄養価 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | V.A μgRAE | V.B1 mg | V.B2 mg | V.C mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g | 亜鉛 mg |
|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------|--------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|----------|
| 麦ごはん | 275 | 4.8 | 0.8 | 5 | 18 | 0.7 | 0 | 0.31 | 0.03 | 0 | 1.0 | 0 | 1.1 |
| 牛乳 | 138 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | 0 | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.0 | 0.2 | 0.8 |
| さばのカレー煮 | 175 | 8.9 | 13.5 | 8 | 17 | 0.7 | 22 | 0.07 | 0.19 | 1 | 0.2 | 0.6 | 0.5 |
| ひじきとれんこんの和え物 | 38 | 2.9 | 0.7 | 32 | 18 | 0.6 | 42 | 0.04 | 0.02 | 13 | 1.2 | 0.3 | 0.1 |
| 呉汁 | 89 | 5.2 | 3.5 | 77 | 32 | 1.3 | 57 | 0.05 | 0.06 | 9 | 2.3 | 1.2 | 0.4 |
| 合計 (総エネルギー量に対する割合) | 715 | 28.6 (16%) | 26.3 (33%) | 349 | 106 | 3.3 | 199 | 0.55 | 0.61 | 25 | 4.7 | 2.3 | 2.9 |