



## 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 米をとぎ、麦を加え分量の水を入れる。 ② 炊飯する。
丸麦	7 g	56 g	
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。) 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。 ②200℃に温めたオーブンで20分焼く。
A 濃口しょうゆ	3 g	24 g (小さじ4)	
三温糖	1.5 g	12 g (小さじ4)	
みりん	1 g	8 g (小さじ1強)	
カレー粉	0.5 g	4 g (小さじ2)	
水	35 g	280 g (1.5カップ)	

## 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ゆ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。 ② れんこんは5mm幅のいちよう切り、キャベツは3mm幅の千切り、人参は2mm幅の千切りにする。 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。 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。 ⑤ Aを混ぜ合わせる。 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。
芽ひじき	1 g	8 g	
れんこん	15 g	120 g	
キャベツ	20 g	160 g	
人参	6 g	48 g	
洗いごま	1 g	8 g	
A 濃口しょうゆ	1.5 g	12 g (小さじ2)	
食酢	2 g	16 g (大さじ1強)	
三温糖	1 g	8 g (大さじ1弱)	
ごま油	0.2 g	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。
人参	8 g	64 g	※沸騰までの時間が長いとおいしいだしが取れます。
しめじ	6 g	48 g	③ じゃがいもは5mm幅のいちよう切り、たまねぎは5mm幅のうす切り、人参は3mm幅のいちよう切り、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	④ 厚揚げは湯通しをして油抜きをし、1.5cm角に切る。
中ねぎ	6 g	48 g	⑤ 大豆は水と一緒にミキサーにかけ、ドロドロに砕く。（呉）
水煮大豆	10 g	80 g	⑥ だし汁にたまねぎ、人参を入れて煮る。
水	12 g	96 g（1/2カップ）	⑦ しめじ、じゃがいも、厚揚げを入れて煮る。
米みそ	5 g	40 g	⑧ ⑤の呉を加えひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
麦みそ	5 g	40 g	⑨ ねぎを入れて仕上げる。
いりこ（だし）	3 g	24 g	
水	120 g	960 g（5カップ）	



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