

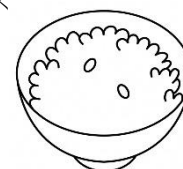
講師 筑後市立筑後中学校  
栄養教諭 丸山 優子



## 1 麦ご飯

米に一割程度の麦を加えることで、食物繊維やビタミンB1をとることができます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	75 g	600 g	① 米をとぎ、麦を加え、分量の水に浸しておく ② 炊飯する。
丸麦	5 g	40 g	
水	120 g	960 g	



## 2 さばのソース煮

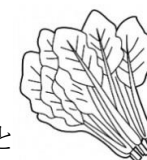
ソースを使ってスパイシーな味つけにしました。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
さばの切り身	50 g	400 g	① しょうがは、千切りにする。 ② 鍋に調味料を煮立たせ、①を加え、皮目を上にしてさばを入れる。(さばが浸る程度の水分量にする。) ③ 再度沸騰したら、落としふたをし(アルミホイル)弱火で煮る。 ④ 最後に強火で煮汁の水分をとばし照りをだす。
しょうが	0.8 g	6.4 g	
三温糖	4 g	32 g (大さじ3強)	
濃口しょうゆ	3 g	24 g (大さじ1・1/2)	
ウスターソース	4.5 g	36 g (大さじ2強)	
料理酒	2.5 g	20 g (大さじ1 強)	
水	10 g	80 g	

## 3 小松菜のごまドレッシング和え

鉄、カルシウムなどミネラル豊富な小松菜を使っています。ドレッシングは、少し苦みのある野菜にも合うように味を工夫しています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ロースハム	8 g	64 g	① もやしはよく洗い、水からゆで、ザルにあげて水で冷ます。小松菜は2cm長さに切って、ゆでて、水で冷まし水気を絞る。ゆでた野菜に濃口しょうゆ(分量外)を振って、しょうゆ洗いをし、水気をしっかりとる。 ② ハムを、1cm幅の短冊に切り、ゆでて冷ましておく。 ③ ごまは煎ってすっておく。 ④ 調味料を合わせる。 ⑤ 冷ました小松菜、もやし、ハムを④の調味料と③のごまで和える。  ～ しょうゆ洗いとは ～ 野菜をゆでてしぼった後、少量のしょうゆをふりかけてから再度しぼることで、余分な水分を切り、和え衣となじみやすくすること。
小松菜	20 g	160 g	
もやし	25 g	200 g	
濃口しょうゆ(分量外)	適量	適量	
白ごま	1 g	8 g (大さじ1)	
三温糖	0.4 g	3.2 g (小さじ1強)	
酢	1.8 g	14.4 g (大さじ1弱)	
濃口しょうゆ	1.8 g	14.4 g (小さじ2強)	
ごま油	0.5 g	4 g (小さじ1)	



## 4 のっぺい汁

いりこでとっただしに、野菜をたっぷり使った汁物です。  
冬にかけておいしくなる根菜をしっかりとることができ、体が温まる料理です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鶏肉(小さめ)	15 g	120 g	① いりこでだしをとる。 ア いりこは、はらわたをとり、分量の水に30分くらいつけておく。 イ 火にかけ、沸騰したら中火で10分程度煮る。 ウ だしがとれたら、いりこを取り出す。 ② さといもは、1cm厚さのいちょう切りにし、塩でもんでぬめりをとり、水で流す。にんじん、大根は薄めのいちょう切りにする。水で戻した干しいたけは薄切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをし、短冊に切る。 ③ ①のだし汁に、鶏肉、にんじん、大根、しいたけ、ごぼうを入れる。次にさといもを入れ、塩を入れる。 ④ 根菜に概ね火が通ったら、油揚げ、ねぎを入れ、半量の淡口しょうゆを入れる。 ⑤ 残りの淡口しょうゆを入れて味を調べ、水溶きでんぷんを加え、煮てとろみをつけたら火を止めて味をなじませる。 ⑥ 食べる直前に温め直していただく。
油揚げ	5 g	40 g	
さといも	20 g	160 g	
にんじん	10 g	80 g	
大根	25 g	200 g	
干しいたけ	0.7 g	5.6 g (2枚程度)	
ごぼう	10 g	80 g	
根深ねぎ	5 g	40 g	
水	130 g	1040 g	
いりこ	3 g	24 g	
塩	0.7 g	5.6 g (小さじ1)	
淡口しょうゆ	2 g	16 g (大きじ1弱)	
でん粉	1.5 g	12 g (大きじ1・1/3)	
水	1.5 g	12 g (大きじ1)	

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
麦ご飯	287	4.9	0.8	5	19	0.7	0	0.35	0.03	0	0.8	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
さばのソース煮	149	10.6	8.4	5	18	0.7	19	0.11	0.16	1	0.0	0.8	0.6
小松菜のごまドレッシング和え	31	2.5	1.6	48	10	0.8	52	0.08	0.05	18	0.8	0.5	0.2
のっぺい汁	86	4.6	3.9	35	27	0.5	78	0.05	0.06	6	2.1	0.9	0.6
合計 (総エネルギー量に対する割合)	691	29.4 (17%)	22.5 (29%)	320	95	2.8	227	0.67	0.61	27	3.7	2.4	3.3

(南筑後)