



リゾート気分で手巻きライス



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 1.5つ
副 菜 1.0つ
主 菜 3.0つ
牛乳・乳製品 0.0つ
果 物 0.0つ



大塚 勇翔
健
(小名木川小学校)

いろいろな具材をライスペーパーに
くんで手軽に食べられます。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
655kcal	23.4g	30.6g	68.1g	2.5g

材料・分量 (4人分)

ご飯	400g
レタス	4枚
大葉	4枚
ミニトマト(赤)	4個
ミニトマト(黄)	4個
ブロッコリー	1/2房
卵	4個
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1個
ひき肉(豚)	300g
サラダ油	大さじ1
水	100ml
ガバオソース(市販)	1/2箱
ライスペーパー	8枚
刻みのり	1/4枚分
いりごま(白)	小さじ2

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ レタスは手でちぎって水けをふいておく。
- ④ ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- ⑤ 玉ねぎは5mm角に切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、目玉焼きを作り、皿に出しておく。
- ⑦ ⑥のフライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを炒めしんなりしたら豚ひき肉を入れ火が通るまでよく炒める。
- ⑧ ⑦に水を加えさらに加熱しガバオソースを加えて混ぜ合わせる。
- ⑨ ライスペーパーをめるま湯(約30度)で濡らし皿に広げ、レタス、大葉、ご飯、⑧をのせる。
- ⑩ ブロッコリー、ミニトマト、目玉焼き、刻みのり、白ごまをトッピングして、巻く。



夏野菜のケーキサレ 枝豆ゼリー添え



主 食 0.5つ
副 菜 0.5つ
主 菜 0.5つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



堤 青葉
晴美
(数矢小学校)

ガスをほとんど使わないので、調理中に熱くなりません!!
気分も下がりません!!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
252kcal	10.4g	12.3g	25.4g	1.1g

材料・分量(4人分)

A	小松菜	50g
	パプリカ(赤・黄)	各50g
	ベーコン	50g
B	ホットケーキミックス	100g
	卵	1個
	牛乳	60ml
	オリーブ油	10g
C	冷凍枝豆(正味)	100g
	ミニトマト	3個
	ゼラチン	4g
	水	200ml
	固形コンソメ	1個

作り方

- ① Aの材料を一口大の大きさに切り、フライパンで炒める。
- ② ボールにBの材料を入れて混ぜ合わせ、①を入れる。
- ③ ②を炊飯器の早炊きモードで炊く。
- ④ 鍋でお湯を沸かす。沸いたら火を止め、ゼラチン・コンソメを入れてよく溶かす。凍ったままの枝豆も入れる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑤ 炊きあがったケーキサレを盛り付け皿にのせ、その上に、固まったゼリーを軽くかき混ぜたものと、ミニトマトを中央にのせて完成。



なっとう☆ダブルチーズマフィン

	主 食	0.5つ
	副 菜	1.5つ
	主 菜	1.5つ
	牛乳・乳製品	0.0つ
	果 物	0.0つ
(2000～2400kcalのコマ)		



エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
467kcal	20.0g	28.0g	34.1g	2.2g

金品 翔大
陽子
(扇橋小学校)

包丁と火を使わずに一緒に作れます。

材料・分量 (4人分)

イングリッシュマフィン	4個
バター(有塩)	20g
とろけるチーズ	4枚
ブロッコリー	60g
納豆(タレ付)	2パック
ミックスベジタブル	20g
卵	3個
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
クリームチーズ	4個
刻みのみ	適量
きゅうり	1本
ミニトマト	12個
レタス	4枚
めんつゆ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ2

作り方

- 耐熱皿(深め)にブロッコリーを入れて電子レンジで500W 2分加熱する。キッチンバサミで細かく切る。
- ①に納豆(タレも一緒に)、ミックスベジタブル、卵を入れて混ぜ耐熱皿に流し入れ、電子レンジで500W 1分加熱→全体を混ぜる→1分加熱し、4つに分けて一つずつラップでオムレツ型にする。
- マフィンにバターを塗り、とろけるチーズをのせトーストする。
- ③に②、ケチャップ・マヨネーズ・クリームチーズ・のりを載せてもう一枚のマフィンで挟む。
- トマトときゅうりをキッチンバサミで食べやすい大きさに切り、ジップロックに入れ、めんつゆ・レモン汁・オリーブ油を入れてもむ。
- 皿にレタス・⑤を盛り付け、④も盛り付ける。



米粉の野菜たっぷりガレット



主 食 0.5つ
副 菜 2.0つ
主 菜 1.5つ
特・乳・豆 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



米粉で作ったので、もちもちで腹持ちも良いです。野菜たっぷりなので、栄養満点です。

野口 礼乃
こす恵
(元加賀小学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	14.3g	29.3g	33.8g	1.0g

材料・分量 (4人分)

生地	米粉	120g
	無調整豆乳	200ml
	卵	1個
	ほうれん草	60g
具	サラダ油	適量
	ベーコン	100g
	なす	1本
	パプリカ(赤)	1個
	ブロッコリー	1/3房
	ミニトマト	8個
	塩	適量
	こしょう	適量
	サラダ油	小さじ4
	ソース	卵
マヨネーズ		大さじ3

作り方

- ① ベーコン、なす、パプリカを角切りにして、油をひいたフライパンで炒めて、塩・こしょうをして皿に取りわけておく。
- ② ほうれん草、卵はそれぞれ茹でる。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。ミニトマトは1/2等分に切る。
- ③ ボールに茹でてみじん切りにしたほうれん草、米粉、卵、豆乳を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、③の生地を1枚ずつ弱火で焼き、4枚作る。
- ⑤ 茹で卵を潰し、マヨネーズと和えてソースを作る。
- ⑥ ④の生地の上に、①・ブロッコリー・ミニトマトを盛り付け、最後に⑤のソースを乗せて完成。