



ほっぺた落ちる乾物スパゲッティ



主 食 1.0つ
副 菜 2.0つ
主 菜 1.5つ
特・乳 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



刈込 心杏
(深川第四中学校)

パスタの半量を切り干し大根に変えたり、高野豆腐を肉そぼろに見立てたヘルシーな料理です。干しいたけの戻し汁まで使用することもポイントです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
274kcal	19.9g	15.4g	22.4g	2.4g

材料・分量（4人分）

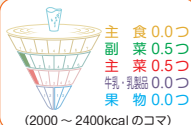
スパゲッティ（乾）	200g
切り干し大根	100g
高野豆腐	4枚
干しいたけ	4枚
板のり(21×19cm)	4枚
水 ※干しいたけの戻し汁と合わせて	1000cc
顆粒和風だし	小さじ4
めんつゆ	大さじ1.5
バター	40g
こねぎ	適量

作り方

- 干しいたけを水で戻して水気をきり薄切りにし、細かく切る。戻し汁は残しておく。
- スパゲッティを水で戻す。(生めんのような柔らかさになるまで、3～4時間程度が目安)
- 切り干し大根は水で戻して、水気をきる。
- 高野豆腐は水で戻して水気をきり、フードプロセッサーでそぼろ状にする。
- 鍋に水と干しいたけの戻し汁に顆粒和風だしを入れて沸かし、①、③、④、板のりを入れ、弱火で煮る。
- スパゲッティを熱湯に入れ、再沸騰後1分茹でる。
- ⑤板のりがバラバラになったらスパゲッティと和える。
- ⑦にバターとめんつゆを入れ、味を調える。
- ⑧をお皿に盛り付け、こねぎを散らす。



お稲荷さん風枝豆ひじき



網谷 勇志
(深川第六中学校)

おからは大豆からできているので栄養があり、食べごたえがあります。またひじきが入っているため、体に必要なカルシウムや食物繊維などの栄養素が多く含まれており、ヘルシーであり、多く食べられるというところで。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100kcal	5.1g	4.4g	6.1g	1.7g

※煮汁を半分残した値

材料・分量 (4人分)

油揚げ	2枚
ひじき(乾)	8g
おから(乾)	40g
水	160g (おから(乾)の4倍量)
人参	1/3本
枝豆(冷凍)	30g
A	
水	400ml
顆粒和風だし	小さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1

作り方

- 油揚げを半分に切り、袋状に開いて、お湯をかけて油抜きをする。
- おから(乾)に水を加え10分おく。
ひじき(乾)はたっぷりの水を加え20～30分おき、水気をきる。
- 人参を千切りにする。
- 枝豆は解凍し、さやから豆を出しておく。
- ②、③、④を混ぜて、①の油揚げに詰める。爪楊枝で口を閉じる。
- 鍋にAの調味料を全て入れて沸騰させ、⑤を入れて落とし蓋をし、弱火で20～30分煮る。
- 冷まして味をなじませる。



海幸山幸サラダ



主 食 0.0つ
副 菜 1.0つ
主 菜 1.5つ
特・乳産 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000 ~ 2400kcal のコマ)



天間 顕理
(深川第六中学校)

海の恵みと山の恵みが一皿で味わえます。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
128kcal	9.5g	6.4g	9.0g	2.1g

材料・分量 (4人分)

乾燥わかめ	12g
糸寒天	5g
高野豆腐	2枚
かにかまぼこ	120g
刻みのり	2g

水	300cc	
A	顆粒和風だし	小さじ1
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ0.5
	うすくちしょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ0.5

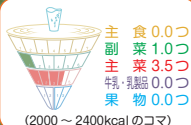
B	ごま油	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ2
	いりごま(白)	大さじ2

作り方

- 乾燥わかめと糸寒天を水で戻し、しっかり水気をきる。
- かにかまぼこを細かく裂く。
- 鍋にAの調味料を全て入れて加熱し、沸騰したら高野豆腐を重ならないように入れる。弱火で、煮汁が少し残るまで煮て(10分位)1cm角に切る。
- 大きめのボウルに、Bのドレッシングの材料を全て入れてよく混ぜる。
- ④に①、②、③を入れ、和える。
- きざみのりを⑤の真ん中に盛り付けて完成。



栄養満点 乾物と夏野菜



関山 黎音
(有明中学校)

たくさんの乾物と夏野菜を使用していて、具沢山で夏バテ知らずのスープ。あおさの香りが食欲をそそります。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
287kcal	21.7g	17.7g	9.7g	2.8g

材料・分量 (4人分)

干しいたけ(小).....	8個
おくら.....	4本
鶏もも肉(鶏).....	300g
ごま油.....	大さじ1
塩.....	1つまみ
こしょう.....	1つまみ
ズッキーニ(緑).....	1/2本
カラーピーマン(赤).....	2個
水.....	1000ml
肉団子(市販品).....	8個(100g)
顆粒鶏がらスープ(減塩タイプ)	
.....	大さじ0.5
根昆布だし.....	大さじ2
はるさめ.....	40g
あおさ.....	10g
さくらえび.....	5g
しょうが.....	(小)ひとかけ

作り方

- 干しいたけは水で戻して細く切る。戻し汁も取っておく。
- おくらは茹でて5mmの輪切りにする。
- 鶏もも肉は一口大に切る。
- ズッキーニはいちょう切り、カラーピーマンは2cm角に切る。
- しょうがを刻んでおく。
- 鍋を温めてごま油を入れ、鶏肉を炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ①の戻し汁と水を入れ、①、④を入れてひと煮立ちさせ、肉団子、⑤、鶏ガラスープ、根昆布だしを加える。
- はるさめ、あおさ、さくらえび、②を入れ、ひと煮たちしたらできあがり。