



乾物春巻き



(2000～2400kcalのコマ)

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



塚本 琥鷲
(第三亀戸中学校)

家にあった材料を使って栄養たっぷりの春巻きを作りました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
402kcal	10.4g	24.2g	40.4g	3.7g

材料・分量（4人分）

切り干し大根	10g
きくらげ(乾燥)	3g
干しいたけ	10g
ひじき(乾)	6.5g
高野豆腐	3g
絹豆腐	300g
れんこん	40g
人参	40g
枝豆(豆のみ)	20g
春巻きの皮	8枚
塩	小さじ2
揚げ油	適量

作り方

- ① 切り干し大根・きくらげ・しいたけ・ひじきはそれぞれ戻して水気をきる。
枝豆はゆでてさやかに豆を出す。
れんこん・人参は粗みじん切にする。
高野豆腐は乾燥したまますりおろす。
- ② 絹豆腐は水切りし、①と塩を入れて混ぜ8等分して、春巻きの皮で包み、180度の油でキツネ色になるまで揚げたら完成。



ボリューム&えいようまんてん ふバーグ



(2000 ~ 2400kcal のコマ)

主 食 0.5つ
副 菜 2.0つ
主 菜 2.5つ
特・乳・脂 0.0つ
果 物 0.0つ



石塚 歩武
智美
(大島南央小学校)

乾物を入れて栄養満点、車麩とお肉でボリューム満点に麩バーグです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
309kcal	18.1g	14.9g	27.5g	2.3g

材料・分量 (4人分)

芽ひじき(乾).....	5g
切り干し大根.....	20g
乾燥人参.....	10g
ひき肉(豚).....	250g
塩.....	小さじ 0.5
車麩.....	5 枚
牛乳.....	大さじ 3
サラダ油.....	大さじ 1
酒.....	大さじ 2
みりん.....	大さじ 2
しょうゆ.....	大さじ 2
砂糖.....	大さじ 2
水.....	大さじ 2
レタス.....	140g
きゅうり.....	30g
人参.....	28g
トマト.....	1 個

作り方

- 芽ひじき、切り干し大根、乾燥人参、車麩(4枚)を水で戻して水进行き。
切り干し大根・乾燥人参は2cmに切る。
- 残りの車麩1枚は、ボールにすりおろして牛乳を入れてふやかす。
- ボールにひき肉を入れて、塩を加えよく混ぜる。
- ③に①と②を全部入れて、よく混ぜる。
- ④を4個に分けて、水気を絞った車麩の上にのせて、くっつける。
- フライパンにサラダ油をしき、肉の面を下にして、弱めの中火で焼く。
焼けたら裏返して車麩の面も焼く。
- ⑥に酒・みりん・しょうゆ・砂糖・水を入れて、肉の面・車麩の面を返しなが、汁気がなくなるまで煮る。
- 皿に、レタス、せん切にしたきゅうり・人参、くし形に切ったトマト、⑦を盛り付ける。



ワカメチャーハンのフワフワオムライス（お好み焼き風）



(2000～2400kcalのコマ)

主 食 1.5つ
主 菜 0.5つ
主 菜 2.0つ
特・乳類 0.0つ
果 物 0.0つ



神谷 菜月
勇輝
(川南小学校)

たまごの中に麩が入っているので、フワフワなのが特徴です。お父さんが得意なチャーハンに、私が好きなオムライスとお好み焼きをミックスして完成しました。にんにくの香ばしいにおい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
613kcal	18.1g	30.2g	70.0g	3.2g

材料・分量（4人分）

【ワカメチャーハン】

ご飯	2合
乾燥わかめ	5g
ベーコン（-halfサイズ）	4枚
にんにく	2片
オリーブ油 ※サラダ油でも可	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
いりごま（白）	小さじ4

【ふわふわたまご】

焼き麩	20個
卵	6個
牛乳	60ml
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油 ※サラダ油でも可	大さじ1
かつお節	1パック（2.5g）
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量

作り方

【ワカメチャーハン】

- 乾燥わかめを塩水（分量外）で戻し、水気をきる。
- ベーコンとわかめは1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- 熱したフライパンにオリーブ油をしき、にんにくとベーコンを中火で炒める。にんにくの色が茶色に変わり始めたら、わかめとご飯を加えて塊が出来ないように炒める。
- 塩、こしょうで味を調えた後に、香りづけに鍋肌からしょうゆとごま油を回し入れる。
- 火を止めた後にいりごま（白）を混ぜ、ワカメチャーハンの完成。

【ふわふわたまご】

- 焼き麩を細かく砕き、牛乳を加えてふやかしておく。
- 卵と⑥をボウルでよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで軽く味付けする。
- フライパンを中火で熱し、オリーブ油をしいた後に、⑦をかき混ぜながらフワフワになるように焼く。
- お皿の上に⑤で作ったワカメチャーハンを盛り付け、その上に⑧の卵をのせる。
- お好み焼きソースとマヨネーズをお好みの量でかけ、最後に上からかつお節をふりかけて完成！

切り干し大根の三角カレーパイ



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

(2000～2400kcalのコマ)



山谷 梨乃
千恵美
(数矢小学校)

カレー味で食べやすく、パーティーなどおもてなしにもピッタリです。
白ごまがのって、三角の見た目もかわいいです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
223kcal	7.9g	9.8g	27.7g	0.5g

材料・分量（4人分）

切り干し大根	20g
玉ねぎ	1/4 個
人参	1/3 本
ひき肉(牛・豚合挽)	100g
サラダ油	小さじ 1
味付きカレーパウダー	小さじ 2
A { 酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
B { かたくり粉	大さじ 1
水	大さじ 3
春巻きの皮	7 枚
サラダ油	適量
C { 薄力粉	大さじ 1
水	大さじ 0.5
卵	1 個
いりごま(白)	適量

作り方

- ① 切り干し大根をさっと洗って水で 15 分程戻し、水気をきり、5mm幅に切る。
- ② 玉ねぎ、人参は 5mm幅の角切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、①②とひき肉を炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら、調味料 A と水溶きかたくり粉 B を加え、冷ます。
- ⑤ 春巻きの皮を 3 等分に切り、外側にはけでサラダ油を適量塗る。④の具材をスプーンに取り、三角に折りたたみながら包む。包み終わりは C をぬり閉じる。
- ⑥ オープンシートの上に、⑤のとじ目を下にして置き、溶き卵をはけで塗る。飾りに白ごまをのせる。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで、皮に焼き目がつくまで焼く。