

# 海老エビポップコーンシュリンプ



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

(2000～2400kcalのコマ)



嶋津 璃子  
晶子  
(大島南央小学校)

まず衣を高野豆腐、麩、さくらえびにすることでヘルシーです。  
少ない油で揚げ焼きにすることで、さくらえびが香ばしく、バナメイエビとさくらえびのダブルでエビを感じることができます。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
244kcal	14.2g	15.2g	11.9g	0.5g

## 材料・分量 (4人分)

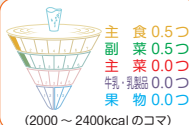
高野豆腐	1 枚(17g)
麩	15g
さくらえび	10g
バナメイエビ	16 尾
薄力粉	適量
卵	1 個
油	適量
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
添え野菜	
レタス	適量
ミニトマト	8 個

## 作り方

- 1 バナメイエビの殻を剥き背わたを取り洗い、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- 2 高野豆腐と麩をおろし金ですりおろして細かくし、さくらえびは包丁を使って細かくしたものをポリ袋に入れて混ぜ合わせておく。
- 3 ①に薄力粉をつけて溶き卵にくぐらせて、②の衣をまんべんなくつける。
- 4 フライパンに1cm位油を入れ、中火で揚げ焼きにする。
- 5 ケチャップとマヨネーズを混ぜてディップ用のソースを作る。



## もやしがシャキ! 切干大根の大根もちお好み焼き風



田中 稟珠  
万葉  
(第一大島小学校)

もやしを足したことでボリュームアップ! 寒天と大根のでんぷんで、もちもちの食べごたえに、あなたもきっと大満足!!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
160kcal	3.4g	4.1g	26.0g	0.8g

## 材料・分量 (4人分)

寒天パウダー	1袋
米粉	100g
顆粒和風だし	4g
大根	1/5本(220g)
切り干し大根	5g
乾燥ねぎ	1g
もやし	100g
水	100ml
さくらえび	5g
かつお節	2.5g
揚げ玉	8g
ごま油	大さじ1
お好みで	
〔しょうゆ	小さじ0.5
〕ケチャップ	大さじ1と1/3

## 作り方

- ① 大根を洗い、皮をむいてすりおろす。
- ② 切り干し大根をお湯で戻し、水気を絞った後に刻む。
- ③ ボウルに米粉、粉だし、寒天パウダーを入れて先に混ぜておき、そこに①、②、乾燥ねぎ、もやしと水を入れて混ぜる。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、③を入れる。ふちが茶色くなり、裏がカリッとするまで焼く。
- ⑤ ④にさくらえびと揚げ玉をふりかけ、表面が乾燥したら裏返す。
- ⑥ 焼き終わったら、お皿に盛り付ける。かつお節をふって、完成。お好みでしょうゆとケチャップを合わせた、たれをつける。



# カッサーータ風カナッペ



主 食 0.5つ  
副 菜 1.0つ  
主 菜 0.0つ  
特・乳 類 0.5つ  
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



大野 莉菜  
阿佐代  
(平久小学校)

カッサーータとは、ドライフルーツやナッツを、チーズクリームに混ぜ込んで、冷凍したアイスクーキーのようなスイーツです。今回は、乾物を使って、夏にぴったりの、ひんやり・おかずになるカッサーータ風カナッペに仕上げました。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
264kcal	8.6g	16.9g	17.6g	1.5g

## 材料・分量（4人分）

切り干し大根	10g
芽ひじき	5g
とうもろこし(缶詰)	30g
冷凍枝豆	15g
干しえび	8g
めんつゆ(3倍濃縮)	30ml
水	30ml
クリームチーズ	150g
無糖ヨーグルト	50g
クラッカー	20枚

## 【飾り用】

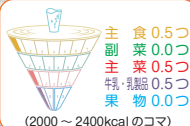
とうもろこし(缶詰)	少量
冷凍枝豆	少量

## 作り方

- 1 切り干し大根・芽ひじきを水で20分戻し、水気をきる。
- 2 ①の切り干し大根を食べやすい大きさに切る。枝豆は、さやから豆を取り出しておく。
- 3 めんつゆと水を火にかけ、切り干し大根・ひじき・コーン・枝豆・干しエビを水分がなくなるまで炒め煮にする。
- 4 ③をバットにうつして、冷ます。
- 5 ボウルに室温に戻したクリームチーズとヨーグルト、④を入れて混ぜる。
- 6 アルミホイルに⑤を入れて包み、冷凍庫で30分冷やす。
- 7 ⑥が冷えたら、食べやすい量をクラッカーにのせ、コーンと枝豆を飾り付けたら完成。



## たんぱく質たくさん! にぼし&amp;大豆蒸しパン



松本 達也  
香奈江  
(第一大島小学校)

この料理は、材料を混ぜて電子レンジで2分加熱するだけなので、子どもでも簡単につくることができます!! そして大豆とにぼしのサクサクした食感があり、甘くなくてたんぱく質がたくさんなので、朝ごはんにもピッタリです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
141kcal	5.9g	6.8g	13.1g	0.4g

## 材料・分量 (4人分)

食べる煮干し	6g
いり大豆	大さじ1
いりごま(白)	小さじ1
青のり	小さじ1
ピザ用チーズ	大さじ2
卵	1個
牛乳	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
薄力粉	60g
ポリ袋	1枚
タッパー (15×10cm)	1つ

## 作り方

- ① いり大豆と煮干しをポリ袋に入れ、めん棒でたたいて粉々にする。
- ② ボウルに卵、オリーブ油、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に薄力粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
- ④ ③に①、ごま、青のり、チーズを入れて混ぜる。
- ⑤ タッパー (15×10cm) にラップをしき、その上に④を入れる。
- ⑥ タッパーにふんわりラップをかけて、電子レンジで600W 2分加熱する。
- ⑦ 竹串で生地の実ん中を刺して、生地がつかなければ食べやすい大きさに切り分けて完成。