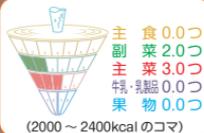




ヘルシーキンパ♪



小山内 桜子
(有明中学校)

この料理は年齢層関係なく食べやすい料理になっています。乾物は洗いというイメージを持っていましたが、アレンジすることでこんなに食べやすく美味しいものになるんだと、とてもびっくりしました！野菜が豊富でボリュームーな美味しいおかずです!!ぜひ実際に作って食べてみてください!!好き嫌いが多い子どもでもきっと食べられます!!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
261kcal	17.9g	14.4g	18.5g	1.4g

材料・分量 (4人分)

芽ひじき(乾).....	11g
ひき肉(鶏).....	240g
油揚げ.....	4枚
人参.....	50g
アスパラ.....	8本(160g)
かんぴょう(乾).....	20g
A { めんつゆ.....	大さじ4
{ みりん.....	50ml
{ 水.....	100ml
トマト.....	1個

作り方

- 1 ひじきを5分程度水で戻し、かんぴょうも同じ水で戻す。
- 2 油揚げの3方の端を切り、ペーパータオルで押さえて油をとる。1枚に開く。
- 3 アスパラは、切らずに長いまま、人参はアスパラと同じ太さ・長さに合わせて切り、やわらかくなるまで茹でる。
- 4 ひき肉と戻したひじきをよく混ぜる。
- 5 ②1枚に④の1/4を均等に広げ、③の人参・アスパラを芯にして手前から海苔巻きのように巻いてゆく。同じものを同様に4本巻く。
- 6 巻き終わったら、開かないように、かんぴょうで4か所結ぶ。
- 7 鍋に調味料Aを合わせ煮立たせ⑥を転がしながら煮含める。残った調味料Aを弱火で煮詰める。
- 8 食べやすい厚さに切り分け、煮詰めた調味料Aをソースとしてかける。



麩～麩～アツアツ PIZZA ☆



主食 0.0つ
副菜 0.0つ
主菜 0.0つ
特・乳類 0.5つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



小野 夏芽
(砂町中学校)

一口サイズで食べやすく、軽いのでいくらでも食べられます。
作る量を調整しやすいです。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
87kcal	3.8g	6.8g	2.5g	0.4g

材料・分量 (4人分)

麩	22個
オリーブ油	大さじ 0.5
干しえび	12g
青のり	1g
しらす	5g
ピザ用チーズ	25g
マヨネーズ	大さじ 1.5

作り方

- ① アルミホイルにオリーブ油を薄く塗って、その上に麩を並べる。
- ② 麩の上にマヨネーズをかけ、干しえび、ピザ用チーズ、しらす、青のりをのせる。
- ③ オーブントースターでチーズに火が通るまで焼く。



麩° ディング



主 食 0.0つ
副 菜 0.0つ
主 菜 2.5つ
特・乳類 1.0つ
果 物 0.5つ

(2000～2400kcalのコマ)



鈴木 レイ
(有明中学校)

乾物を5種類使っています！ドライブルーと高野豆腐を使っていて、鉄分もとれます！
いろんな食感やいろんな味が楽しめるようにしました！

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325kcal	16.5g	10.3g	39.2g	0.1g

材料・分量（4人分）

高野豆腐	2 枚 (34g)
車麩(輪切り)	5 個 (60g)
ドライマンゴー	25g
ドライブルー	75g
卵	3 個
砂糖	40g
牛乳	300ml
ドライバナナ	20g
アルミ製の型 (約 6.3cm×約 12.5cm×約 4.5cm)	4 枚

作り方

- 高野豆腐を水で戻し、水気を絞って一口大に切る。
- 車麩を水で戻し、一口大に切って水気を絞る。
- ドライマンゴーとドライブルーを一口大に切る。
- ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ、卵液を作る。
- アルミ製の型(約 6.3cm×約 12.5cm×約 4.5cm)に④の卵液を少し入れて③のドライフルーツを少し入れる。
①と②を入れる。
繰り返し、卵液とドライフルーツ、高野豆腐、車麩を順に入れる。
- ⑤の上に焦げないようにアルミホイルをかぶせ、オーブントースター (250℃) で 20分焼く。
- ⑥が焼けたら、上にドライバナナをのせる。



乾物グラタン



主 食 0.0つ
副 菜 2.0つ
主 菜 1.0つ
特・乳・産 0.5つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのCOM)



岩澤 柊蔵
(有明中学校)

和食に使われることが多い乾物を洋食にアレンジして作りました。レンコンや人参などのシャキシャキ野菜を入れることで食感を楽しめます。麩を使うことで、肉がなくてもいつでも作れて、他の料理へのアレンジが可能です。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
222kcal	7.9g	6.7g	35.2g	0.9g

材料・分量 (4人分)

じゃが芋フレーク	100g
湯	450ml
小町麩	15g
人参	50g
れんこん	150g
玉ねぎ	100g
ベーコン	40g
サラダ油	大さじ1
カットトマト缶	200g
水	240ml
塩	2g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
パン粉	大さじ2

作り方

- 人参と玉ねぎを粗みじん、れんこんをいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る。
麩はひき肉の大きさ程度に細かく砕く。
- フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン→玉ねぎ→人参→れんこんの順に入れ炒める。野菜がしんなりしたら、麩を加えてさらに炒めたら、塩・こしょうで味を整える。
- トマト缶、水を加え10分煮込みミートソースを作る。
- 煮込んでる間にじゃが芋フレークを湯で戻しておく。
- グラタン皿に、③ 1/2量→④ 1/2量→③残り→④残りを入れ、上にピザ用チーズとパン粉をかける。
- オーブンでチーズが焦げるくらいまで焼く。