



栄養たっぷり！お麩コロッケ



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

(2000～2400kcalのコマ)



藤原 夏凜
(有明中学校)

コロッケに様々な乾物具材を入れることで美味しく、また栄養満点のコロッケを作ることができます。乾物は保存しやすいため、このレシピは家庭でいつでも簡単に作ることができます。そして肉類は一切使っていないため、普段のコロッケよりヘルシーです。食べすぎを気にしすぎることもありません！

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
386kcal	12.3g	21.4g	38.2g	1.0g

材料・分量（4人分）

大豆ミンチ(乾)	50g
マッシュポテト(乾)	120g
ひじき(乾)	1g
切り干し大根	5g
干しいたけ(スライス)	3g
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
焼き麩	20g
薄力粉	小さじ4
卵	1個
サラダ油	適量

作り方

- 大豆ミンチを茹でて戻す。
- 乾燥マッシュポテトをふやかす。
- ひじき、切り干し大根、干しいたけを水で戻し、水気をきる。
- 切り干し大根、干しいたけ、玉ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎをあめ色になるまでよく炒める。(甘みをしっかり出す)
- ⑤に干しいたけ、切り干し大根、ひじきの順に入れてよく炒め、しょうゆを回し入れる。
- ①、②、⑥を加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調べ、12個に分け、丸く成形する。
- 焼き麩を袋に入れ、めん棒で叩いて粉状に砕く。
- 薄力粉を⑦全体にまぶし、卵に絡め、⑧をつける。
- ⑨をきつね色になるまでフライパンで揚げ焼きする。お好みでケチャップやソースをつけて食べてもおいしい！



おいももち



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

(2000～2400kcalのコマ)



藤田 奏楽
(第四砂町中学校)

じゃがいもなのにお餅みたいな触感で美味しいです。
是非食べてみてください!

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
180kcal	2.8g	6.9g	19.4g	0.2g

材料・分量 (4人分)

具	切り干し大根	10g
	干しいたけ	2枚
	人参	1/3本
	さくらえび	2g
サラダ油	大さじ1	
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2	
顆粒和風だし	4g	
じゃが芋	500g	
かたくり粉	大さじ5	
水	50ml	
サラダ油	大さじ1	
A	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
	水	大さじ2

作り方

- 切り干し大根は水で洗って揉み、水につけて5分くらい戻し、食べやすい大きさに切る。
- 干しいたけは戻して細切りにする。
- 人参は千切りにする。
- 鍋に油を入れ、①、②、③とさくらえびを炒める。めんつゆと顆粒和風だしで味を付ける。
- じゃがいもは1/4程度にカットし、耐熱容器に並べラップを軽くかけ電子レンジ600wで8分蒸す。
- ⑤のじゃが芋を皮をむいて潰す。かたくり粉と水を加えてよく捏ねる。
- ⑥を4等分し、④を詰め、平らな丸の形にする。
- フライパンに油を入れ、⑦を並べ、中火でゆっくり焼く。裏返してさらに焼き、Aで味付けし、焼き色をつける。
- 皿に並べて完成。



高野豆腐とチーズと海苔の肉巻き



主食 0.0つ
副菜 0.0つ
主菜 4.5つ
特・乳類 1.0つ
果物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)



金井 優佳
(深川第四中学校)

豚肉のたんぱく質、海苔のミネラル、チーズのカルシウム、高野豆腐の鉄分・カルシウムなど、1品だけで多くの栄養がとれます。また、巻くだけなので簡単に作ることが出来、大きさも1口サイズで食べやすく、高野豆腐は腹持ちがよいのでお弁当などにぴったりです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422kcal	30.7g	29.0g	12.4g	1.4g

材料・分量（4人分）

高野豆腐	4枚(68g)
薄切りロース肉(豚)	
塩	少々
こしょう	少々
板のり(21×19cm)	2枚
スライスチーズ	3枚
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- 高野豆腐は水で戻し、軽く水分をきる。
- 豚肉を広げ、塩、こしょうをふる。
- 板のりは高野豆腐が一周巻ける大きさに切り、高野豆腐とスライスチーズは3等分にする。
- 豚肉2枚を並べ、のり、チーズ、高野豆腐をのせて巻く。
- Aの調味料を混ぜておく。
- フライパンで④を焼き、軽く焼き色がついたら、中まで火が通るよう蓋をして焼く。
- 中まで火が通ったら、⑤を加えて弱火で煮詰め、照りが出たら火を止める。
- お皿に盛り付けたら完成。

切り干し大根のペペロンチーノ・高野豆腐のトマト煮



主 食 0.0つ
副 菜 3.5つ
主 菜 2.5つ
特 別 0.0つ
果 物 0.0つ

(2000～2400kcalのコマ)

切り干し大根と高野豆腐は和の食材ですが、洋風な料理にすることで食材の新しい楽しみ方となるようにしました。また高野豆腐のトマト煮では、夏の旬の野菜であるトマトを使用しているため、さっぱりとした味で夏の暑さも飛んでいくような料理となっています。

田中 快翔
(深川第四中学校)

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
290kcal	14.9g	17.9g	24.2g	2.2g

材料・分量（4人分）

【ペペロンチーノ】

切り干し大根	50g
赤唐辛子	1本
にんにく	10g
ブロッコリー	200g
ベーコン	80g
オリーブ油	大さじ2
めんつゆ	大さじ2
黒こしょう	適量

【高野豆腐のトマト煮】

高野豆腐	32g
カットトマト缶	200g
ウィンナーソーセージ	40g
人参	40g
なす	80g
トマト	80g
玉ねぎ	100g
ブロッコリー	35g
固形コンソメ	1個
オリーブ油	大さじ1
塩	1g
すりおろしにんにく	10g
水	150ml

作り方

【ペペロンチーノ】

- 1 切り干し大根は水で戻し、軽く水気をきる。唐辛子は種を取り輪切り、にんにくは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 フライパンで、唐辛子とにんにくをオリーブ油で焦がさないように炒め、香りが出てきたら、ベーコン・ブロッコリー・切り干し大根を加え中火で炒める。
- 3 めんつゆを加えて炒め合わせ、黒こしょうを振る。

【高野豆腐のトマト煮】

- 1 高野豆腐は50℃の湯で2分戻し、水気をきり一口大にちぎる。ウィンナー・玉ねぎは半月切り、人参はいちょう切り、なすは乱切りにする。ブロッコリーは小房に切り分けておく。
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出てきたら玉ねぎ・ウィンナー・人参・トマト・なすを加え、塩を入れる。
- 3 全体に火が通ったら、高野豆腐・トマト缶を加える。
- 4 火が通ったらコンソメと水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で5～6分煮込み、ブロッコリーを加え、火が通ったら出来上がり。