

お茶ポテト

材 料	分 量（4人分）
・じゃがいも	200g（中2個）
・ごま	大さじ1弱
・粉茶	少々（0.4g）
・食塩	少々



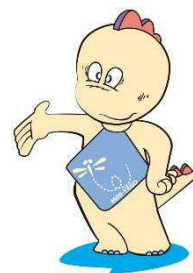
作り方

- ① じゃがいもは皮を剥き、一口大の大きさに切る。
- ② じゃがいもを蒸す。
- ③ じゃがいもにごま、粉茶、食塩をまぶす。

[1人分当たり]

エネルギー50kcal たんぱく質 1.2g 脂質 1.2g カルシウム 26mg 鉄 0.4mg 塩分 0.2g

じゃがいもに粉茶で味付けした
手軽な味付けポテトです。



かぼちゃのアーモンド和え

材 料	分 量（4人分）
・ かぼちゃ	120g
・ きゅうり	50g
・ 砂糖	小さじ1/2
・ しょうゆ	小さじ1
・ スライスアーモンド	大さじ2



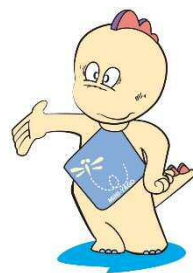
作り方

- ① かぼちゃは種をとり、1.5cmの角切りにして茹でる。
- ② きゅうりはうすくスライスする。
- ③ ①、②に調味料とアーモンドを合わせて和える。

[1人分当たり]

エネルギー 56kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.3g カルシウム 17mg 鉄 0.5mg 塩分 0.3g

かぼちゃは栄養価が高く、アーモンドとあわせることで、免疫力が高まり、疲労を回復してくれます。ひと手間加え、アーモンドを煎って和えると香りでおいしさが倍増します！



小メロンサラダ

材 料	分 量（4人分）
・小メロン	40 g
・キャベツ	120 g
A	サラダ油 小さじ1/2
	上白糖 小さじ2/3
	りんご酢 小さじ1と1/2
	食塩 小さじ1/5
	こしょう 少々



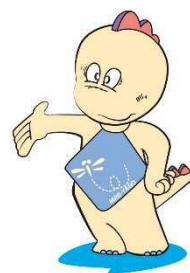
作り方

- ① 小メロン、キャベツは食べやすい大きさに切りさっと茹で、軽く絞る。
- ② Aの調味料を混ぜる。
- ③ 小メロン、キャベツをAの調味料で和える。

[1人分当たり]

エネルギー18kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.4g カルシウム 14mg 鉄 0.1mg 塩分 0.3g

小メロンは夏が旬。風邪予防や高血圧などに効果があります。



夏野菜カレー

材 料 分 量（4人分）

・豚ももひき肉	40 g	
・ナツメグ	少々	
・カレー粉	少々	
・たまねぎ	200 g	
・おろしにんにく	小さじ 1/5	
・おろししょうが	小さじ 1/5	
・なたね油	少々	
・じゃがいも	100 g	
・にんじん	40 g	
・なす	40 g	
・かぼちゃ	40 g	
・ピーマン	1/2 個	
・トマト	20 g	
A	すりおろしりんご	小さじ 2
	ケチャップ	小さじ 1
	ウスターソース	小さじ 1
	チキンガラスープ（液体）	大さじ 1 と 1/2
	赤ワイン	小さじ 2
	塩	少々
・カレーフレーク	大さじ 2	
・水	120 ml	



〔1人分当たり〕 エネルギー 124kcal
たんぱく質 4.4g 脂質 3.7g カルシウム 20mg
鉄 0.4mg 塩分 0.8g

カレーの香は夏バテの時でも食欲を誘います。たくさんの夏野菜がビタミンを補い体力を回復してくれます。懐かしい給食のカレーの味付けで作ってみてください。

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんにく、しょうがを入れ炒める。
- ③ たまねぎが透きとおってきたら、豚肉、ナツメグ、カレー粉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、①の野菜を入れ炒める。
- ⑤ 水を加え沸騰したらAの調味料を入れアクを取りながら、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥ カレーフレークを入れとろみが出るまで煮込む。



手づくりふりかけ



材 料	分 量（4人分）
・ しらす干し	30 g
・ 乾燥ひじき	4 g（大さじ1弱）
・ かつお節	4 g
・ 白ごま	6 g（小さじ2）
◆調味料	
・ 米酢	2 g（小さじ1/2）
・ 酒	4 g（小さじ1弱）
・ みりん	5 g（小さじ1）
・ しょうゆ	3 g（小さじ1/2）
・ 砂糖	2 g（小さじ1弱）
・ 水	10 g（小さじ2）



作り方

- ① 乾燥ひじきは水で戻し、さっと茹でておく。
- ② 鍋に調味料を入れ、しらす干し、ひじきを入れ煮詰める。
- ③ かつお節、ごまを入れて火をとめる。

カルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれるひじきで手軽にふりかけができます。



鶏肉のハーフ焼き



材 料	分 量 (4人分)
・ 鶏もも肉	160 g
・ たまねぎ	30 g (中 1/4 個)
・ 塩	少々
・ にんにく	適量
・ こしょう	少量
・ オリーブ油	大さじ 1/2
・ バジル (乾燥)	適量



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。たまねぎはスライスにする。にんにくは、すりおろす。
- ② たまねぎ、塩、にんにく、こしょう、オリーブ油、バジルを混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉と②を絡めて、フライパンで鶏肉に火が通るまで焼く。(オーブンで焼いても美味しい)

鶏肉に調味料をからめて焼くだけの簡単メニュー。
お弁当にも Good!!



ジューシー豚丼



材 料 分 量（4人分）

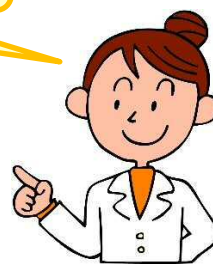
- ・ 豚もも肉こま切れ 80 g
- ・ 豚ばら肉こま切れ 20 g
- ・ たまねぎ 100 g
- ・ 糸刻昆布 2 g
- ・ しょうが（すりおろし） 少量
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1



作り方

- ① たまねぎは半月切り、糸刻昆布は水で戻しておく。
- ② フライパンに、玉ねぎを入れ炒め、豚もも肉、豚ばら肉、しょうがも入れてさらに炒める。
- ③ 糸刻昆布、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れて味をつける。
- ④ ごはんの上に、③を盛る。

ビタミンB1がたくさん含まれる豚肉で夏バテ予防



塩ラーメン



材 料 分 量 (4人分)

・ 生麺	4 玉
・ 豚もも肉こま切れ	8 0 g
・ なると巻	2 0 g
・ 人参	4 0 g
・ 玉ねぎ	6 0 g
・ キャベツ	8 0 g
・ おろしにんにく	1 かけ
・ 乾燥きくらげ	2 g
・ 乾燥わかめ	1 g
・ サラダ油	少量

調味料

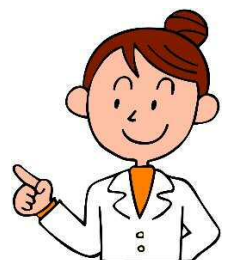
・ しょうゆ	小さじ $2\frac{2}{3}$
・ 食塩	小さじ $1\frac{1}{2}$
・ こしょう	少々
・ 酒	小さじ 1
・ 鶏がらスープ	大さじ 1
・ 水	8 0 0 cc
・ ごま油	少量



作り方

- ①人参は2mmの短冊切り、玉ねぎは半月のスライス、キャベツは適当な大きさにする。なると巻は2～3mm厚さのスライス、キクラゲとわかめは水で戻して適当な大きさにする。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、豚肉、にんにくを炒め、人参、キャベツ、キクラゲをさらに入れて炒め、水を入れる。煮立ったら全ての調味料を入れ火が通るまで煮る。
- ③最後になると巻、わかめ、ごま油を回し入れる。
- ④麺は茹でて湯を切っておく。
- ⑤麺にラーメンの汁を入れてできあがり。

ラーメン好きなあなたに塩分と脂肪が控えめなラーメンです



鶏肉のエスニック焼き



材 料 分 量（4人分）

・鶏もも肉 240g 枚

調味料

・ケチャップ	大さじ 1 1/2
・しょうゆ	大さじ 1
・おろしにんにく	少々
・おろししょうが	少々
・カレー粉	小さじ 1
・塩、こしょう	少々



作り方

- ①鶏肉は大きめの一口大に切る。
- ②全ての調味料を入れて、よくもみ込み、30分位おく。
- ③皮を上にして並べ、200℃のオーブンでこんがり焦げ目がつくまで10分位焼く。

食欲がなくなる暑い夏に、食欲がわく味付けでしっかりたんぱく質を補給！！



アジの香味だれ



材 料 分 量（4人分）

・ あじ（3枚おろし）	4 尾
・ 片栗粉	適量
・ 揚げ油	適量
・ 葉葱	2 g（2本）
・ しょうが	1 かけ
砂糖	10 g（大さじ1強）
しょうゆ	12 g（大さじ $\frac{2}{3}$ ）
みりん	6 g（小さじ1）
酒	6 g（小さじ1強）
酢	4 g（小さじ1弱）
・ 水	8 g（大さじ $\frac{1}{2}$ ）



作り方

- ① あじは片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 葉葱は小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③ 調味料を全部合わせて葉葱、しょうがを入れて火にかける。
- ④ 揚げたあじの上に③をかける。

〔1人分当たり〕

エネルギー102kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.1g カルシウム 11mg 鉄 0.3mg 塩分 0.5g

サクッとした食感が食欲をそそります。アジの代わりにサバや鶏肉などで応用してもおいしいです。



ジィチィホワンドゥ

材 料 分 量（4人分）

・ 鶏もも肉こま切れ	60 g
・ 乾燥大豆	60 g
・ 葉ねぎ	20 g
A	しょうが 4 g
	しょうゆ 大さじ 1
	砂糖 大さじ 1
	酒 小さじ 1 1/2
	水 大さじ 2

※乾燥大豆は2倍の量の大豆の水煮で
代用することができます。



作り方

- ① 大豆は一晩水につけておき、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 葉ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③ Aを鍋に入れて加熱する。煮立ったら鶏肉、ゆでた大豆を入れて煮込む。
- ④ 大豆に味がついたら、葉ねぎを加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり。
(煮汁が多い場合は、水溶き片栗粉でからめます)

給食で人気のある料理です。料理名は、中国語でジィが鶏肉
ホワンドゥが大豆、鶏肉と大豆の旨煮という意味です。
ごはんによく合います！

