

たらのねぎソースかけ 4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
たら切身	50g×4切		
塩	少々		
こしょう	少々		
小麦粉	10		
片栗粉	16		
揚げ油			
サラダ油	少々		
ねぎ	30	細め1/3本	みじん切
砂糖	8	小さじ1弱	
しょうゆ	13	小さじ2強	
酒	6	小さじ1強	
酢	2	小さじ1/2弱	
七味唐辛子	少々		

作り方

- ① たらに塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② 小麦粉と片栗粉を合わせ、たらにつけて、油で揚げる。
- ③ サラダ油を熱し、ねぎを炒め、調味料を入れ、ねぎソースを作る。
- ④ ねぎソースを②にかけて出来上がり。

※ねぎソースは、たら以外の魚にも合います。お試しください。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	106kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	4.4g
塩分	0.6g

豚肉のごまみそかけ

4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
豚ロース切身	50g×4切		
塩	少々		
こしょう	少々		
白すりごま	12	大さじ1 ¹ / ₃	乾煎り
みそ	12	小さじ2	
酒	4	小さじ1弱	
砂糖	14	大さじ1 ¹ / ₂	
みりん	2	小さじ1 ¹ / ₃	
水	24	大さじ1 ² / ₃	

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② フライパンにサラダ油を引いて、①を焼き、器にとる。
- ③ すりごまを乾煎りし、香りが出たら、水で溶いた調味料を入れて煮詰め、ごまみそだれを作る。
- ④ ②にかけて出来上がり。

栄養価 (1人当たり)	
エネルギー	171kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	11.4g
塩分	0.5g

豚肉とれんこんのみそ炒め

4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
豚肉	80		
塩	少々		
こしょう	少々		
酒	1.2	小さじ1/4	
れんこん	60	1/3節	いちょう切
たけのこ水煮	60	1/3本	いちょう切
サラダ油	少々		
生姜	1	1/15かけ	すりおろす
砂糖	6	小さじ2	
しょうゆ	8	小さじ1 1/3	
みそ	8	小さじ1 1/3	
中華スープの素	1.2	小さじ1/4	
テンメンジャン	2	小さじ1/2	
ごま油	2	小さじ1/2	
スリムねぎ	20	1/5束	小口切

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょう・酒で下味をつけておく。
- ② れんこんは切ったら水にさらす。
- ③ サラダ油を熱し、生姜を炒め、①を入れよく炒める。
- ④ れんこん、たけのこも加え、柔らかくなったら、ごま油以外の調味料を入れる。
- ⑤ ごま油とスリムねぎを加え、合わせて、出来上がり。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	3.4g
塩分	0.8g

マーボーヤーコン

4人分

丸森特産品
ヤーコン



食品名	数量(g)	めやす	備考
豚ひき肉	80		
ヤーコン	80	中1/3本	太めのせん切
たまねぎ	40	中1/4個	みじん切
にんじん	40	中1/4本	みじん切
むき枝豆(冷凍)	16		なくても可
ごま油	2	小さじ1/2	
生姜	1	1/15かけ	みじん切
にんにく	1	1/10かけ	みじん切
砂糖	1.5	小さじ1/2強	
しょうゆ	6	小さじ1	
みそ	2.5	小さじ1/2弱	
酒	2.5	小さじ1/2	
中華スープの素	1.2	小さじ1/4	
テンメンジャン	5	小さじ1	
トウバンジャン	少々		
オイスターソース	3	小さじ1/2	
片栗粉	4	小さじ11/3	

作り方

- ① ヤーコンは切ったら水にさらす。
- ② 枝豆は、別に茹でておく。
- ③ ごま油で、生姜・にんにく・トウバンジャンを炒め、香りが出たら、たまねぎ・にんじん・豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ④ 調味料を加えてから、ヤーコンを加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回しいれ、全体をまとめて、出来上がり。辛味をもっとつけたいときは、片栗粉の前にトウバンジャンを加える。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	2.4g
塩分	0.6g

かみかみあえ

4人分



人気メニュー

食品名	数量(g)	めやす	備考
にんじん	20		せん切
だいこん	100		せん切
きゅうり	40		せん切
さきいか	12		
ハム	20	薄切2枚	せん切
ドレッシング	14	大さじ1	※

作り方

- ① 「かむこと」を目的にしているので、野菜は少し太めのせん切りにする。
- ② 家族で食べにくい人がいる場合には、軽く塩もみするとよい。
- ③ 材料とドレッシングを合わせる。

※学校給食では中華風のドレッシングを使用していますが、ご家族のお好みに召し上ってください。
※七味唐辛子をかけると、大人向けになります。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.3g
塩分	0.5g

米粉ワンタンスープ

4人分

食品名	数量(g)	めやす	備考
米粉ワンタン	35		
にんじん	40	4cm位	せん切
もやし	80	1/2袋	
チンゲン菜	40	1/5袋	1cm
長ねぎ	30	細め1/3本	小口切
豚肉	30		
サラダ油	少々		
生姜	2	1/8かけ	すりおろす
中華スープの素	8	小さじ2	
しょうゆ	5	小さじ1弱	
塩	少々		
こしょう	少々		

作り方

- ① サラダ油を熱し、生姜を炒め、豚肉も炒める。
- ② 湯を加えて中華スープの素を入れ、にんじん・もやしを入れて煮る。
- ③ チンゲン菜・米粉ワンタンを入れ、しょうゆ・塩・こしょうも加える。
- ④ ねぎを入れて、出来上がり。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	49kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.0g
塩分	0.9g

※たけのこ・えのきたけなども合う。

うーめん汁

4人分

食品名	数量(g)	めやす	備考
うーめん	60		
にんじん	50	中1/2本	せん切
長ねぎ	50	細め1/2本	小口切
干しいたけ	3	1枚	もどしてせん切
鶏肉	40		
なると巻	30		輪切り
しょうゆ	12	小さじ2	
塩	少々		
みりん	6	小さじ1	
和風だしの素	少々		

作り方

- ① 湯を入れて、しいたけ・にんじんを煮る。
- ② 鶏肉を入れる。
- ③ うーめんは、別に茹でる。
- ④ 調味料・なると・うーめんを加えて、ひと煮立ちしたら、ねぎを入れて、出来上がり。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	0.4g
塩分	1.9g

石狩汁

4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
鮭	80		角切
ごぼう	30	3cm位	ささがき
にんじん	40	4cm位	いちょう切
だいこん	80	3cm位	いちょう切
はくさい	80	1枚	1cm
長ねぎ	30	細め1/3本	斜め切
豆腐	80	1/5丁	さいのめ切
こんにゃく	40		さいのめ切
和風だしの素	少々		
こうじみそ	44	大さじ2 1/2	

作り方

- ① 湯を入れて、ごぼう・にんじん・だいこんを煮る。
- ② 鮭は別に、さっと煮流してアクと臭みを取る。
- ③ 和風だしの素・豆腐・こんにゃく・はくさいを加えて、煮る。
- ④ みそとねぎを入れて、出来上がり。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	2.3g
塩分	1.5g

※酒粕を入れるとあっさり体が温まる。