

## 切干大根の和風マヨ和え



### 【材料】(4人分)

エネルギー 97kcal 食塩相当量 0.8g 野菜摂取量 11g

切干大根……24g

焼きちくわ……細1本

ひじき(乾)……3g

むき枝豆……20g

～煮汁～

ツナ……30g

醤油……小さじ1・1/2

削り節……1g

砂糖……小さじ1

みりん……小さじ1・1/2

水……60ml

A  
マヨネーズ……20g  
白すりごま……1g  
醤油……小さじ1/2  
砂糖……ひとつまみ

### 【作り方】

- ① 切干大根は水につけて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。ひじきは水につけて戻し、水洗いした後、水気を切っておく。
- ② 鍋に煮汁の調味料を入れて沸かす。①の切干大根とひじきを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。加熱後煮汁につけたまま冷ます。
- ③ 焼きちくわは半月切りにする。むき枝豆はさっと茹でる。ツナは油をきっておく。
- ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに汁気を切った②(切干大根・ひじき)と、ちくわ、枝豆、ツナ、削り節を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 味を見ながら④の調味料を加えて、よく混ぜ合わせる。

### おすすめ ポイント

乾物が苦手な学生や和え物が苦手な学生たちにも人気のあるレシピです。

切干大根でカルシウム、ちくわでたんぱく源、ひじきでミネラル分が補給できる一品です。

# セタドライカレー



【材料】(2人分) エネルギー 309kcal 食塩相当量 1.2g 野菜摂取量 138g

ご飯……………1合	セロリ……………10g	カレー粉……………0.7g
豚もも挽肉…90g	トマト……………20g	中濃ソース……………20g
酒……………2g	ホールコーン…10g	トマト缶……………20g
玉ねぎ……………130g	レーズン……………4g	ケチャップ……………15g
人参……………70g	生姜……………1g	塩……………0.4g
大豆水煮……………35g	油……………1g	
ピーマン……………15g	米粉……………6g	

## 【作り方】

- ① 人参は星型にくり抜いて火を通す。くり抜いて余った人参はみじん切りにする。
- ② 野菜はみじん切りにする。トマトは小さめの角切りにする。
- ③ 鍋に油をひいて、生姜、玉ねぎ、人参、セロリ、塩を加えてよく炒める。
- ④ 肉に酒を振りかけ、③に加えて炒める。
- ⑤ 大豆、ピーマン、トマト、トマト缶、コーンも加えて炒める。
- ⑥ レーズン、調味料を加え、なるべく水分を飛ばす。
- ⑦ 最後に米粉を振り入れ、混ぜる。米粉に火を通し、良い固さになったら火を止める。
- ⑧ お皿にご飯を盛って⑦をかけて、星型の人参をトッピングする。

## おすすめ ポイント

野菜をたくさん取り入れ、夏野菜のトマト、ピーマン、コーンを入れ、彩りの良いドライカレーです。  
カレーは子どもたちに大人気のメニューで、トマトが苦手なお子さんでも食べられるメニューです。  
人参を星型にすることで、可愛く仕上がります。

# 食生活改善推進員協議会

## いんげんと卵のマヨソテー



【材料】(2人分) エネルギー 228kcal 食塩相当量 0.6g 野菜摂取量 85g

いんげん……………100g	ブラックペッパー……………少々	
長ねぎ……………1/2本(50g)	マヨネーズ……………大さじ1	
にんじん……………20g		
卵……………2個	A {	
サラダ油……………大さじ1		マヨネーズ……………大さじ1
塩……………少々		塩……………少々
	こしょう……………少々	

### 【作り方】

- ① いんげんはすじを除いて斜め3等分に切る  
にんじんは3cm長さの太めの千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② いんげんとにんじんはレンジで2分ほど加熱する。
- ③ ボウルに卵をほぐしAを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し③を入れ、菜箸で大きく混ぜながら半熟状になったらいったん取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し長ねぎをサッと炒め、マヨネーズ、②、④を加えて強火にし、30秒ほど炒め合せ塩で味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り、ブラックペッパーをふる。

### おすすめポイント

まろやかな風味のソテーです。  
マヨネーズは塩分量が比較的少なく、減塩につながります。

## ハニーソースサラダ



### 【材料】(2人分)

エネルギー 129kcal 食塩相当量 0.3g 野菜摂取量 176.5g

ブロッコリー……………1/2株  
赤パプリカ……………1/2個  
黄パプリカ……………1/2個  
きゅうり……………1/2本  
レタス……………30g

A

レモン汁……………小さじ1  
塩……………少々  
粒マスタード……………小さじ1  
オリーブ油……………大さじ1  
はちみつ……………小さじ1・1/2

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、パプリカはヘタと種を取り5mm幅の細切りにして、ゆでて水切りをしておく。きゅうりは3mm幅の輪切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ①の野菜とあえる。

おすすめ  
ポイント

彩りが良く、甘辛い味付けが  
食欲をそそります。

## トマトのさっぱりサラダ



### 【材料】(2人分)

エネルギー33kcal 食塩相当量0.2g野菜摂取量105.8g

トマト……………中1個  
ミニトマト……………2個  
しらすぼし……………10g  
大葉……………2枚

A [ 酢……………大さじ1/2  
砂糖……………少々  
こしょう……………少々  
らっきょう……………10g

### 【作り方】

- ① トマトはくし型に切り、斜め半分に切る。ミニトマトは半分に切る。  
らっきょうはみじん切り、大葉はせん切りにする。
- ② Aとらっきょうと混ぜてドレッシングにし、トマトを和える。
- ③ ②を器に盛り、しらすぼし、大葉をのせて出来上がり。

### おすすめ ポイント

旬のトマトを使った夏にぴったりのサラダです。  
しらす干しでカルシウムを補えます。

## 切り干し大根サラダ



【材料】(5~6人分) エネルギー 42kcal 食塩相当量 0.6g 野菜摂取量 24g

切り干し大根……20g  
ツナ缶……70g(1缶)  
きゅうり……50g  
にんじん……50g  
白いりごま……小さじ2

A [ しょうゆ……大さじ1  
酢……小さじ1/2  
砂糖……小さじ1/2  
ごま油……小さじ1

### 【作り方】

- ① 切り干し大根をさっと水洗いします。
- ② ひたひたの水で10分戻し、よく水を切ります。
- ③ きゅうり、にんじんをせん切りにします。
- ④ にんじんは加熱します。
- ⑤ 野菜をドレッシングで和え、仕上げにごまをふってできあがりです。

### おすすめ ポイント

手軽に出来るのでおすすめです。  
切り干し大根は、戻す時間で食感や硬さを調整できます。  
(学校給食では、衛生面の観点からゆでて使用しています)

## にんじんとりんごのサラダ



### 【材料】(2~3人分)

エネルギー 84kcal 食塩相当量 0.6g 野菜摂取量 74g

にんじん(小)・・・1本  
塩・・・・・・・・・・少々  
  
りんご・・・・・・・・1/2個

酢(あればワインビネガー)・・・大さじ1  
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/5  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/3

### 【作り方】

- ① にんじんはせん切りにして塩少々でもみ、しんなりさせる。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ りんごをせん切りにし、色が変わらないうちに調味料につける。
- ④ ①のにんじんの水けを絞り、③に合わせて混ぜる。
- ⑤ 冷蔵庫で味をなじませて出来上がり。



シャキシャキとしたりんごの食感と甘みがアクセントに!

## キャベツの韓国のり和え



### 【材料】(2人分)

エネルギー 54kcal 食塩相当量 0.6g 野菜摂取量 85g

キャベツ……………140g

ピーマン……………1/2個

A

ごま油……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ1

韓国のり……………2~3枚

白いりごま……………小さじ2

### 【作り方】

- ① キャベツは太めのせん切りにする。
- ② ピーマンもせん切りにする。
- ③ ①、②を合わせ、耐熱容器に入れてレンジでしんなりするまで加熱する。  
(600W1~2分)
- ④ ③の水気を切り、ごま油、しょうゆで和える。
- ⑤ 食べる直前に白いりごま、韓国のりをサッと混ぜ、いただく。

おすすめ  
ポイント

韓国のりの香ばしい風味が野菜の甘みを引き立てます。

## 甘酒しょうが和え



### 【材料】(6人分)

エネルギー 47kcal 食塩相当量 0.5g 野菜摂取量 71g

小松菜……………3/4束  
にんじん(中)…1/2本  
黄パプリカ ……1/5個  
春雨 ……………60g  
ツナ缶……………1/2缶

A [ しょうが……………小さめ1かけ  
甘酒……………大さじ3  
しょうゆ……………大さじ1  
酢 ……………大さじ1

### 【作り方】

- ① 小松菜はゆでて冷まし、3cm程度の食べやすい大きさに切る。にんじんとパプリカはせん切りにして、それぞれゆでて冷ます。春雨は半分に切り、茹でて冷ましておく。
- ② しょうがはすりおろし、Aの材料と混ぜておく。
- ③ よく水気をきった野菜と春雨、ツナ缶を合わせ、②を加えて和える。

おすすめ  
ポイント

香味野菜は、料理に香りとアクセントをつけてくれます。