



私たちの健康を維持するためには、1日に350gの野菜を摂ることが望ましいとされています。そこで、野菜をゆでたり煮たりしてかさを減らすことで、たくさん食べられる料理を紹介します。この献立で約160gの野菜を食べることができます。

ごはん 牛乳 いかのチリソース 中華うま煮 もやしとわかめのごま酢和え みかん



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	塩 分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
678	28.5	21.8	2.3	402	3.2	343	0.68	0.55	47	4.3

※栄養価は、給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。

いかのチリソース

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
いか切り身	4切		① いかの切り身に片栗粉をまぶし、170℃程度の油で揚げる。 ② ㊸の調味料を弱火で加熱し、チリソースを作る。 ③ ①のいかを皿に盛り付け、チリソースをかける。 ④ チンゲンサイはさっとゆでて、付け合わせにする。
片栗粉	約大さじ3		
揚げ油	適宜		
チンゲンサイ	4枚程度	芯を取る	
砂糖	大さじ1/2		
酒	大さじ1		
ケチャップ	大さじ3		
しょうゆ	小さじ1		
豆板醤	少々		

中華うま煮

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
豚もも肉小間切れ	80g		① 生揚げは、油抜きをする。 ② ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。 ③ 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを弱火で炒める。香りが出たら、豚肉を炒める。 ④ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れて炒める。 ⑤ にんじんに火が通ったら、はくさい、きくらげを入れて炒め、しんなりしてきたら、水と㊸の調味料を加えて煮る。 ⑥ なんと、生揚げ、ブロッコリー、うずら卵を入れ、さらに煮る。 ⑦ 水溶き片栗粉で全体にとろみをつけ、最後にごま油を加えて香りを付け、仕上げる。
うずら卵水煮	8個		
生揚げ	1枚	1.5cm角切り	
なんと	1/4本	3mm幅輪切り	
にんじん	中1/4本	3mmいちよう切り	
たまねぎ	中1/2個	5mm薄切り	
はくさい	大き目の葉2枚	ざく切り	
ブロッコリー	1/4株	小房に分ける	
乾燥きくらげ	約5個	水で戻してざく切り	
しょうが	1かけ	すりおろす	
にんにく	1かけ	すりおろす	
サラダ油	小さじ1		
食塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		
酒	小さじ1		
砂糖 中華だし オイスターソース	各小さじ1		
しょうゆ	大さじ1/2		
水	80cc		
片栗粉	小さじ1		
ごま油	小さじ1/2		



もやしとわかめのごま酢和え

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
もやし	1袋		① わかめは水で戻す。 ② わかめともやしはそれぞれ茹でて、水に取り、水気を絞り混ぜ合わせる。 ③ 調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。 ④ きゅうりと②③、乾煎りした白すりごまを和える。
乾燥わかめ	約大さじ1		
きゅうり	1本	3mm輪切り	
白すりごま	大さじ1	乾煎りする	
しょうゆ・酢	各大さじ1		
砂糖	小さじ1		
食塩	少々		

