

鶏肉のピカタ

卵と粉チーズの衣をつけて蒸し焼きにするので、むね肉でもしっとり焼き上がります。冷めても固くなりにくいのでお弁当にもおすすめです。



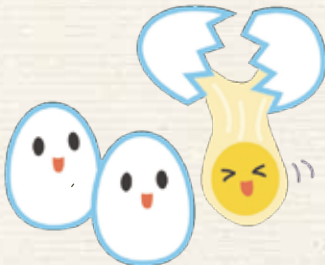
材料	鶏むね肉	160g
(2人分)	塩・こしょう	少々
	小麦粉	大さじ2
	卵	1個
	パルメザンチーズ	大さじ2
	油	大さじ1
	サラダ菜	4枚
	ミニトマト	4個

*1人分栄養量

エネルギー 266Kcal／たんぱく質 26.7g
脂質 12.2g／カルシウム 113mg／食塩相当量 0.5g

作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ②ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐしてパルメザンチーズを加え混ぜる。
- ③①の鶏むね肉に小麦粉をまぶし、②の卵をからめる。
- ④フライパンに油を熱し、③を弱火～中火で3～4分焼き、うら返して蓋をして3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤皿に④とサラダ菜、ミニトマトを盛りつける。



新じゃがいもとスナップ えんどうのマヨネーズ炒め

ベーコンやマヨネーズのうま味を使って、三浦で採れた新じゃがいもやスナップえんどうを和えています。作ってみたいくなる一品です。



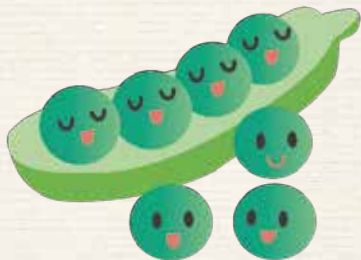
材料	新じゃがいも	200g
(4人分)	スナップえんどう	20本
	ベーコン	4枚
	マヨネーズ	大さじ2
	塩・こしょう	少々
	パセリ(みじん切り)	少々

*1人分栄養量

エネルギー 112Kcal／たんぱく質 4.8g
脂質 5.3g／カルシウム 34mg／食塩相当量 0.7g

作り方

- ①新じゃがいもは、よく洗い皮を残したまま5～7mmの厚さの短冊に切り、スナップえんどうは筋を取る。
- ②ベーコンは5～7mmの幅に切る。
- ③鍋に新じゃがいもを入れ、かぶる程度の水を加え約8分位ゆでる。火が通ったらスナップえんどうを加えゆで、火が通ったらザルにあげる。
- ④フライパンを温めベーコンを入れ炒める。油がじんわり出てきたらマヨネーズを加え③を入れ炒める。塩・こしょうで味を調べ、器に盛り付け、パセリをふる。



みぞれ和え

大根おろしの酢の物は、サッパリと食べることができます。秋の味覚の果物、柿・リンゴ・みかんの缶詰などで、とてもおいしくおすすめです。



材料	たこ	60g
(2人分)	大根	160g
	なめこ	30g
	きゅうり	40g
	柿	80g
A	砂糖	大さじ2・1/2
	酢	大さじ2・1/2
	塩	少々

***1人分栄養量**

エネルギー 54Kcal／たんぱく質 3.0g
脂質 0.1g／カルシウム 16mg／食塩相当量 0.3g

作り方

- ①たこはそぎ切りにする。大根は、おろし金でおろし、軽く汁を切る。なめこは、湯通しをする。きゅうりは、薄く輪切りにする。柿は、いちょう切りにする。
- ②ボールにAの調味料で合わせ酢を作る。
- ③②に①を入れ皿に盛る。



かぼちゃの大学芋風& ごまみそ和え

かぼちゃの代わりにさつま芋でもOKです。秋のサイドメニューにおすすめです。ごまみそ和えは、豆腐の水きりがポイント! 水をよく絞らないと水っぽくなってしまいます。



*1人分栄養量

エネルギー 217Kcal / たんぱく質 2.3g
脂質 6.6g / カルシウム 28mg / 食塩相当量 2.6 g

かぼちゃの大学芋風

材料 (4人分)	かぼちゃ ……220g	酢 ……大さじ2
	揚げ油	はちみつ…大さじ2
	いりごま …… 4g	水 ……大さじ8
A	砂糖 ……大さじ8	
	しょうゆ ……大さじ4	
	みりん ……大さじ2	

作り方

- ①かぼちゃは2cmくらいの角切りにする。
- ②①の水分をとり、油で揚げる。
- ③Aを鍋に入れ火にかけ、とろみがついたら②を入れかるく混ぜる。
(とろみがつくまでかき混ぜない)
- ④器に盛り、いりごまをかける。

ごまみそ和え

材料 (4人分)	かぼちゃ …… 80g	豆腐 …… 120g
	にんじん …… 40g	砂糖 ……大さじ2
	しめじ …… 40g	A みそ ……大さじ2
	こんにゃく …… 40g	すりごま …… 4g
	しょうゆ ……大さじ1	
	だし汁	

作り方

- ①かぼちゃ、にんじん、こんにゃくは、1cmの角切りにし、しめじは小房に分ける。
- ②①を(かぼちゃは煮くずれないように様子を見て入れる)材料がひたるくらいのだし汁にしょうゆを加えて煮て柔らかくなったらザルにあげ、水分をきる。
- ③豆腐は、キッチンペーパーで包み、皿などを上に置き、水をきる。
- ④水をきった豆腐、Aをボールに入れ、泡だて器で混ぜる。
- ⑤④に②を入れ和える。



*1人分栄養量

エネルギー 87Kcal / たんぱく質 3.7g
脂質 2.0g / カルシウム 53mg / 食塩相当量 1.4 g

春雨サラダ

学校給食で大人気のサラダです。給食では、サラダでも加熱していない食材は使いません。春雨サラダに入るキャベツ・きゅうり・ハムも、下ゆでして使います。



材料	春雨	20g
(4人分)	キャベツ	1/4個
	きゅうり	1本
	ハム	3枚
	塩	少々
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2/3
	ごま油	大さじ1/2

*1人分栄養量

エネルギー 60Kal／たんぱく質 2.4g
脂質 2.5g／カルシウム 21mg／食塩相当量 0.7g

作り方

- ①春雨は湯に入れてゆで、食べやすい大きさに切り、さましておく。
- ②キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにして少し塩をふる。ハムを短冊切りにする。
- ③Aを混ぜドレッシングを作る。
- ④春雨、キャベツ、きゅうり、ハムを混ぜ③のドレッシングで和える。



大根の泡雪汁

三浦の大根をおろして、ふわふわと浮かべてみました。三つ葉は、結ぶと見た目がきれい。さっぱりとしたすまし汁です。



材料	もめん豆腐	100g
(4人分)	大根	160g
	とろろ芋	40g
	片栗粉	大さじ2・1/2
	三つ葉	少々
	だし汁	200cc
	(ゆで汁)	200cc
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	少々

作り方

- ①豆腐は水を切る。
- ②大根は、粗めのおろし金ですりおろし、軽く水分を絞る。とろろ芋は、すりおろす。
- ③ボウルに豆腐、大根おろし、とろろ芋のすったもの、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③を適当な大きさに丸め、熱湯に入れ3分ゆでる。
- ⑤だし汁、④のゆで汁を火にかけ塩、しょうゆで味を調える。
- ⑥器に④と⑤を入れ、三つ葉をちらす。

*1人分栄養量

エネルギー 53Kcal／たんぱく質 2.1g
脂質 1.1g／カルシウム 43mg／食塩相当量 0.7g

