

ピピンバ

一皿で、ご飯・豚肉・野菜がたっぷり食べられます。
トウバンジャンの香りが食欲をそそる1品です。



材料	米	200g	
		(1合は150g)	
(4人分)	A	豚肉	200g
		ごま油	小さじ2
		にんにく	少々
		生姜	少々
		干しいたけ	2枚
	B	にんじん	1/2本
		水煮ぜんまい	100g
		しょうゆ	大さじ2
		砂糖	大さじ1
		豆板醤	小さじ1
	ほうれん草	1/2束	
	もやし	1/2袋	
	ごま油	小さじ2	
	塩	少々	

*1人分栄養量

エネルギー 381Kcal／たんぱく質 12.9g

脂質 4.8g／カルシウム33mg／食塩相当量 1.6 g

作り方

- ①Aの材料を切る。(豚肉、水でもどした干しいたけ、にんじんはほそ切り、にんにく、生姜はみじん切りにし、水煮ぜんまいは食べやすい長さに切る。)
- ②Bの調味料を混ぜておく。
- ③ほうれん草、もやしはゆで、水けを切っておく。
- ④熱したフライパンにごま油を入れにんにく、生姜、豚肉を炒める。
- ⑤にんじん、干しいたけ、水煮ぜんまいを加え、野菜が柔らかくなったらBを入れる。
- ⑥食べやすい大きさに切ったほうれん草ともやしを塩、ごま油で和える。
- ⑦ご飯の上に⑤と⑥を盛り付ける。

ペンネ トマトソース

酸味とまろやかさがやみつきになる、みんな大好きなトマトソースです。スパゲッティやピザにも使える簡単・便利なソースです。



A	材料	ペンネ	200g
	(4人分)	トマト	600g
		にんにく	2かけ
		玉ねぎ	120g
		オリーブ油	大さじ2
		酒	大さじ2
		砂糖	小さじ2/3
		塩	小さじ1/3
		コンソメ	10g
		こしょう	少々
		ローリエ	1枚
		鶏むね肉(皮なし)	120g
		いんげん	80g
		なす	200g
		エリンギ	120g

作り方

- ① トマトは、湯むきをして2cm角くらいに切る。
- ② にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを焦がさないように炒める。きつね色になったら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ④ ③にカットしたトマト、Aを加えて、中火弱で20分コトコト煮る。
- ⑤ たてに切れ目を入れたなすとエリンギは、レンジで柔らかくする。
- ⑥ 鶏むね肉といんげんを鍋で同時にゆでる。いんげんは早めに取り出す。
※ゆで汁は、スープなどに使えます。
- ⑦ なす・エリンギ・鶏むね肉は食べやすい大きさにさき、いんげんはななめ切りにする。
- ⑧ ペンネをゆでる。
- ⑨ ゆでたペンネに⑦の鶏むね肉、なす、いんげん、エリンギをのせ、④のトマトソースをかける。

*1人分栄養量

エネルギー 345Kcal／たんぱく質17.4g
脂質 7.1g／カルシウム 39mg／食塩相当量 1.6g

和風チキン

梅と大葉を使った和風のチキン照焼きです。
温かいご飯にぴったりのおかずとなること間違いありません。



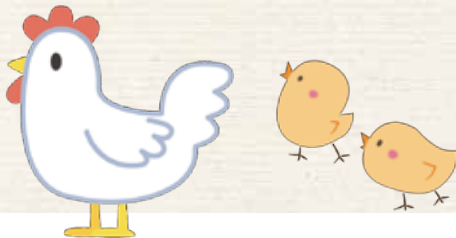
材料	鶏もも肉	……………	240g
(4人分)	A {	しょうゆ	……………小さじ4
		ねり梅	……………12g
		大葉	……………4枚
		油(鶏肉用)	……………小さじ2
		なす	……………2本
		塩	……………少々
		油(なす用)	……………小さじ2
		コーン(缶詰ホール)	……………40g
		ブロッコリー	……………100g

*1人分栄養量

エネルギー 204Kcal／たんぱく質 13.4g
脂質 14.0g／カルシウム 24mg／食塩相当量 2.0g

作り方

- ①鶏もも肉を4枚に切り、Aの調味料と千切りにした大葉につける。
- ②なすはへたを残し、たて1/2に切り、皮にさいの目の切り込みを入れ、フライパンに油をひき焼く。塩で味を調える。
- ③ブロッコリーは、小房に分けゆでる。
- ④①の鶏肉をフライパンに油をひき、焼く。
- ⑤皿に焼いたなす、コーン、ブロッコリーをそえ、焼いた鶏肉を盛りつける。



さば水煮缶のあげワンタン

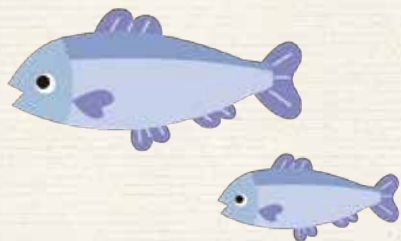
カレーとしその風味で生臭みを抑え、冷めてもおいしい一品です。DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)などの良質な油が豊富です。



材料	さば水煮缶	200g
(4人分)	カレー粉	小さじ1
	プロセスチーズ	2枚
	しその葉	10枚
	ワンタンの皮	20枚
	小麦粉	大さじ1/2
	水(水溶き小麦粉用)	大さじ1/2
	揚げ油	
	レタス	4枚
	ミニトマト	4個

作り方

- ① さば水煮缶から身を取り出し、細かくほくしてカレー粉を混ぜる。
- ② チーズは細かいさいの目に切って①に加え、しその葉は半分に切る。
- ③ ワンタンの皮の中心にしその葉を1切れ置き、②をのせる。ふちに水溶き小麦粉をぬって三角になるように重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
- ④ 油で揚げ、きつね色になったら取り出す。
- ⑤ 油をきって器に盛り、ミニトマトとレタスを添える。



*1人分栄養量

エネルギー 235Kcal／たんぱく質 14.1g
脂質 12.5g／カルシウム189mg／食塩相当量 0.9g

めかじきと大根煮

小学生も中学生も先生も大好きな献立です。
三浦のめかじきに下味と片栗粉をつけて、
油で揚げ、煮た大根と合わせます。
大根はもちろん「三浦大根」が最高です。



材料	めかじき	300g
(4人分)	{しょうゆ	大さじ3
	{みりん	大さじ2
	片栗粉	大さじ4
	揚げ油	
	大根	1/2本
	にんじん	1/2本
	こんにゃく	1/2枚
	{しょうゆ	大さじ3
	{砂糖	大さじ3

作り方

- ①めかじきは、角切りにして、しょうゆとみりんにつけ、片栗粉をまぶし油で揚げます。
- ②大根、にんじんは厚いちょう切り、こんにゃくは四角に切る。大根、こんにゃくは下ゆでをする。
- ③大根、にんじん、こんにゃくをしょうゆ、砂糖で煮て、味がしみてきたら、揚げためかじきを加えてあわせる。

*1人分栄養量

エネルギー 201Kcal/たんぱく質 12.6g
脂質 12.6g/カルシウム45mg/食塩相当量 1.4g



かぼちゃのシチュー

ホクホクした食感が特徴の「三浦かぼちゃ」を使ったクリームシチューです。かぼちゃは昔、カンボジアから伝えられたとされていて「カンボジア」がなまって「カボチャ」と名前がついたと言われています。



全部食べると、学校給食の食器の中に三浦ツナ之介を発見できるかも…？

- 材料** 豚肉 …………… 200g
(4人分) 炒め油
かぼちゃ……………1/4個
玉ねぎ……………1個
にんじん……………1/2本
小麦粉……………大さじ2
バター……………大さじ2
牛乳……………3カップ
生クリーム……………1/2カップ
塩・こしょう……………少々

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさかぼちゃは角切り、にんじん、玉ねぎは乱切りにする。
- ②厚手の鍋にバターを溶かして小麦粉をふり入れ焦がさないように弱火で炒める。
- ③火を止めて人肌に温めた牛乳をかき混ぜながら②に加えホワイトルーを作る。
- ④別の鍋に油を熱し豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒め水を加えて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったらかぼちゃを加える。かぼちゃが柔らかくなったら③のホワイトルーを加え、塩、こしょうで味を調え生クリームを加える。



*1人分栄養量

エネルギー 277Kcal/たんぱく質 10.6g
脂質 12.4g/カルシウム 136mg/食塩相当量 1.1g

*三浦市 学校給食より提供