



～主菜の献立①～

れんこんと枝豆のかみかみつくね



材料 (1人分)

(つくねのタネ)			
鶏ひき肉	60g	みりん	2g
れんこん	20g	油	1g
枝豆	8g	(つくねのタレ)	
豆腐	15g	酒	3g
しょうが	1g	みりん	10g
片栗粉	3g	砂糖	2g
だし汁(かつお節)	3g	濃口しょうゆ	4g
酒	2g	片栗粉	2g

～栄養価～

エネルギー	198kcal	炭水化物	15.1g
たんぱく質	14.7g	食物繊維	0.7g
脂質	6.9g	食塩	0.7g

作り方

- ①れんこんを2mm角に刻み、タレの材料以外を粘りが出るまで混ぜる。
- ②タネを1口サイズに丸め、熱したフライパンに油を入れ弱火で表面を焼く。焼き色がついたら、裏返して水を入れふたをして蒸し焼きにする。
- ③焼けたら、タレの材料をフライパンに入れ、つくねに絡め、水溶き片

ワンポイント

つくねの中にれんこんと枝豆を入れて、彩り良く、違った食感の組み合わせで、しっかりかんでおいしい献立を意識しました。

レシピ作成：三野 葉子(2年)

牛肉の食物繊維たっぷり炒め



材料 (1人分)

しめじ	20g	焼肉のタレ	5g
ピーマン	30g	油	1g
牛もも肉	10g		
板こんにやく	15g		
塩	0.05g		
こしょう	0.05g		

～栄養価～

エネルギー	44kcal	炭水化物	3.7g
たんぱく質	2.6g	食物繊維	1.4g
脂質	2.5g	食塩	0.3g

作り方

- ①油をフライパンに入れて熱する。
- ②細切れにした牛肉を炒め、軽く塩、こしょうをする。
- ③こんにやく(一口大)を入れ、サッと炒め、しめじ、ピーマンを入れ全体に火が通ったら、焼肉のタレを回し入れて絡める。

ワンポイント

家の冷蔵庫にあるものなら、何でも代用できます。肉はほんの少量で、食感のあるこんにやくを使うのがポイントです。

レシピ作成：三野 葉子(2年)

ずりの竜田揚げ



材料 (1人分)

砂ずり	50g	油	5g
しょうが	5g	ポン酢	10g
濃口しょうゆ	7g	大根おろし	10g
酒	5g		
片栗粉	10g		

～栄養価～

エネルギー	148 kcal	炭水化物	10.7g
たんぱく質	1.0 g	食物繊維	0.4g
脂質	5.9 g	食塩	1.2g

作り方

- ①砂ずりを、しょうが・しょうゆ・酒でつけておく。
- ②片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③大根おろしを作り、竜田揚げの上のにせポン酢をかけてできあがり。

ワンポイント

おろしポン酢で揚げ物も、さっぱり食べられるように工夫しました。

レシピ作成：穴吹 智奈美(2年)