



春菊のくるみ和え

材料 2人分

春菊	1/2束
くるみ	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
だし	大さじ1
塩	少々

作り方

- ① 春菊は、塩少々(分量外)を加えた熱湯で色鮮やかになるまでサッとゆで、冷水にとって水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② くるみはフライパンで湯わびで2,3分煎り(もしくはトースターで焦げないように焼く)、粗く刻んでよくすりつぶす。
- ③ ②に砂糖、しょうゆ、だしをすりながら加える。
- ④ ③で①を和え、器に盛る。

memo

春菊は体内でビタミンAになるβカロテンが豊富。油脂類と一緒に摂取すると吸収率がアップするので、油脂を多く含むナッツ類と摂ると効率的です。他の青菜でも美味しいできます♪

1人分：159kcal たんぱく質4.8g 塩分0.4g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



春菊のナムル

材料 2人分

春菊	120g
モヤシ	40g
ベーコン	40g
★ゴマ油	小さじ1
★濃口しょうゆ	小さじ1/3
★中華だしの素	小さじ1/2
★ニンニク	1/3かけ

作り方

- ① 春菊はよく洗い、茎部分と葉部分を切り分け、それぞれ3~4cm幅に切り分ける。
- ② 鍋に湯を沸かし、春菊の茎部分、葉の部分、モヤシの順でゆでる。ゆで上がったらよく水を切っておく。
- ③ 細切りにしたベーコンをフライパンで炒め、キッチンペーパーで押さえて余分な油を落とす。
- ④ ★を混ぜ合わせ、②③を加えて盛り付ける。

memo

ベーコンの代わりにハムや豚肉を使っても美味しく仕上がります。

1人分：117kcal たんぱく質3.8g 塩分1.0g

レシピ提供：大阪青山大学



カブとベーコンの炒め物

材料 2人分

小カブ	3個
カブの葉	1~2個分
ベーコン	40g
プチトマト	6~8個
ニンニク	小1片
植物油	大さじ1弱
塩	小さじ1/3
コショウ	少々

memo

カブの根に含まれる消化酵素は胃の調子を整えます。葉に含まれる鉄やカルシウムは骨を丈夫にし、貧血予防になります。

作り方

- ① カブは2cmくらい茎が残るよう葉を切り落として皮をむき、縦5~6mm厚に切って根元をよく洗う。葉は下ゆでして2~3cmの長さにざく切りにし、固く絞る。
- ② ベーコンは2~3cm幅に切り、小さめのざるに入れ、熱湯を回しかけて余分な脂と塩を抜く。
- ③ 中華鍋に油を熱し、ニンニクの薄切りを炒め、カブを加えて少しこんがりするまで炒め、ベーコンを加えさらに炒める。
- ④ 全体に油が回ったらカブの葉とプチトマトを加え炒め、塩・コショウで味を調整する。

1人分：168kcal たんぱく質3.7g 塩分1.5g

レシピ提供：保健センター



干しエビ香る小松菜チーズ炒め

材料 2人分

小松菜	1/2束
干しエビ	10g
ピザ用チーズ	40g
サラダ油	小さじ1
コショウ	少々

作り方

- ① 小松菜はレンジで加熱し(又はゆでる)、3cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜と干しエビを軽く炒めてコショウをふる。
- ③ ②にピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で1分間ほど加熱して火を止める。

memo

小松菜、干しエビ、チーズでカルシウムアップメニュー。1人分でカルシウム600mg。

1人分：100kcal たんぱく質7.7g 塩分0.8g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



小松菜のぬた風

材料 4人分

小松菜	1束
にんじん	中1/2本
シメジ	1パック
油揚げ	1枚
★白みそ	大さじ2
★酢	大さじ1と1/3
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	大さじ1
★練りからし	小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は長さ4cmに切る。にんじんは皮をむき、長さ4cmの細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、①を入れて1~2分ゆでる。水にとって冷まし、水気を絞る。
- ③ シメジは石づきを取ってほぐし、トースターで焼く。
- ④ 油揚げはトースターでこんがり焼き、細切りにする。
- ⑤ ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせ、②~④を加えてあえる。

memo

“ぬた”は酢と味噌の合わせ調味料で和えた料理。ゆでた豚薄切り肉や鶏ささみ、いかなどたんぱく質源を加えても。



スナップエンドウのクリームサラダ

材料 3人分

スナップエンドウ	10個
ベーコン	40g
シメジ	1パック
ペンネ	30g
とろけるチーズ	30g
バター	小さじ1
牛乳	1/2カップ

作り方

- ①スナップエンドウはへたと筋を取る。ベーコンは1cm幅に切り、シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ②鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加え、袋の表示時間通りペンネをゆでる。ペンネがゆであがる1,2分前にスナップエンドウを加え、ペンネと一緒にざるにあげて湯を切る。
- ③鍋にバターを入れ、ベーコンとシメジを炒める。牛乳とチーズを入れて弱火にし混ぜながらチーズを溶かす。
- ④②を加え、からめる。

memo

スナップエンドウは淡色野菜の中ではビタミンC、βカロテンが豊富。シャキシャキした食感を愉しんで♪

1人分：173kcal たんぱく質7.0g 塩分0.6g

レシピ提供：保健センター

新玉ねぎの みそクリームスープ

材料 2人分

新玉ねぎ	1個
細ねぎ	1本
だし汁	200cc
豆乳	100ml
【A】	
鶏ガラスープの素	小さじ1/4
白みそ	大さじ1
塩	少々

1人分:70kcal たんぱく質3.4g 塩分0.9g



作り方

- ① フライパンに油(分量外)を熱し、新玉ねぎを炒め、しんなりしたらだし汁を加えて約5分煮る。
- ② 粗熱をとってミキサーにかけ、なめらかにする。鍋に入れ、豆乳を加える。沸騰直前まで温めて火をとめ、Aで味を調える。器に盛り、細ねぎを散らす。

レシピ提供:川西いずみ会



ダブルポテトスープ

作り方

- ① ジャガイモは約40gを5mm角切り、長ねぎ・ブロッコリーは粗みじん切りにする。
- ② 白みそに豆乳を少しずつ入れて溶かしておく。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①を炒め、香りが立ったらだし汁を入れて煮る。
- ④ ジャガイモが柔らかくなれば、残りのジャガイモを鍋に直接すりおろす。混ぜながらとろみがついたら②を少しずつ加え、最後に薄口しょうゆを加えてひと煮したらできあがり。

1人分:91kcal たんぱく質3.6g 塩分0.9g

材料 4人分

じゃがいも	240g
長ねぎ	1/2本
ブロッコリー	50g
だし汁	250ml
(またはコンソメスープ)	
白みそ	大さじ2
豆乳	150ml
サラダ油	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1

レシピ提供:川西市民



たけのこのみそ炒め

材料 3人分

タケノコ(水煮)	120g
豚ももスライス	90g
キャベツ	葉2枚
ショウガ・ニンニク	少々
★赤みそ	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2
★砂糖	小さじ1

作り方

- タケノコとキャベツは短冊切り、豚肉は細切り、ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油(小さじ1弱)を熱し、ショウガとニンニクを炒める。
- 香りが立ったら、豚肉、キャベツ、タケノコの順に炒める。
- 合わせた★を入れて炒める。

memo

ご飯に合う！絶品の春メニュー。
タケノコのカリウムの豊富さは野菜の中ではトップクラス。調理の際に失われやすいカリウムもタケノコの場合、ゆでてもあまり減らないのが特徴です。

1人分：96kcal たんぱく質6.9g 塩分1.0g

レシピ提供：学校給食栄養担当者会



トースターで玉ねぎカツ

材料 2人分

新玉ねぎ	中1個
パセリ(みじん切り)	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2~3
パン粉	大さじ3
粉チーズ	小さじ1
小麦粉	少々

作り方

- ① 玉ねぎは厚さ1cmの輪切りにする。マヨネーズにパセリを加え混ぜ、トースターを温めておく。
- ② ①の玉ねぎの水分を軽くとて小麦粉をまぶし、マヨネーズを薄くまんべんなく塗る。粉チーズをませたパン粉を表面につけてなじませる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②を並べる。
- ④ ③をトースターに入れ、7~8分焼く。

memo

揚げずにオーブントースターで作る簡単カツ。

1人分：171kcal たんぱく質2.4g 塩分0.4g

レシピ提供：川西いずみ会



じゃが芋のカレー金平

材料 3人分

じゃがいも	中1個
にんじん	1/3本
コンニャク	1/2枚
油	小さじ1
麺つゆ(ストレート)	大さじ4
カレー粉	小さじ1
砂糖	小さじ1/3

作り方

- ① じゃがいもは縦5cm、幅3mm程度の棒状に切り、水につけて置く。
にんじん、コンニャクはじゃがいもと同じ大きさに切りそろえる。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、コンニャク、じゃがいもの順に炒める。
- ③ ②に麺つゆとカレー粉を加えてさらに炒め、隠し味程度に砂糖を入れる。

memo

じゃがいもはミカンと同量のビタミンCをはじめ、カリウム、食物繊維などを多く含んでいます。

1人分：63kcal たんぱく質1.3g 塩分0.8g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



ニヨッキのたらこソース

材料 4人分

じゃがいも	中3個
薄力粉	80g
塩	少々
ブロッコリー	1/2株
【たらこソース】	
薄皮を除いたタラコ	中1腹
マヨネーズ	大さじ1と1/2
牛乳	大さじ2

memo

じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぶんにガードされている為、熱にも強く、無駄なく吸収できます。

作り方

- ① じゃがいもはゆで、皮をむき、つぶす。塩と薄力粉を加えて混ぜ、ぼそぼそになったら、手でまとめてよくこねる。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ まな板に打ち粉(分量外)をし、①を棒状に伸ばし約1cm幅に切る。形を整え、フォークの背で溝を付ける。
- ④ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 沸騰したたっぷりの湯で③を2~3分ゆで浮いてきたらブロッコリーを入れる。さらに2分ほどゆで、ざるにあげる。④と混ぜ、器に盛る。

1人分：168kcal たんぱく質6.5g 塩分0.7g

レシピ提供：川西いずみ会



にんじんしりしり

材料 4人分

マグロの油漬け	1缶
にんじん	中1本
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
白コショウ	少々
サラダ油	適量

作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② サラダ油でにんじんを炒め、火が通ったら、マグロの油漬けを加えてさらに炒める。(必要に応じて油の量は調整する)
- ③ ②に火が通ったら、塩と白コショウ、薄口しょうゆで味を調える。

memo

沖縄の郷土料理。“しりしり”は沖縄の方言で千切りという意味。ツナ缶を卵に代える、ソーメンや他の野菜を加えてソーメンチャンプルにするなど様々なアレンジが楽しめます。もう一品欲しい！という時にサッと作れます。

1人分：69kcal たんぱく質2.8g 塩分0.5g

レシピ提供：学校給食栄養担当者会



薄焼きたまごのごま酢和え

材料 4人分

卵	中2個
油	大さじ1/2
キュウリ	中1本
にんじん	小1本
ゴマ	小さじ4
★砂糖	大さじ1
★酢	大さじ1と1/2
★塩	適量

作り方

- ① フライパンに油をひき、卵を薄焼きにして細く切る。
- ② キュウリはきれいに洗い、千切りにして塩もみする。
- ③ にんじんは千切りにしてゆでる。
- ④ ゴマは炒ってすり鉢でする。
- ⑤ ★と④を混ぜ、卵と水気を切った野菜とあえる。

memo

キュウリはカリウムが豊富に含まれています。水分が約95%で体を冷やす効果があり、夏場の水分補給に。冬はキュウリを大根に代えても。

1人分：99kcal たんぱく質4.3g 塩分0.2g

レシピ提：市立保育所給食部会



トマトの茶碗蒸し

材料 4人分

トマト	200g
卵	2個
じゃがいも	60g
塩・ごま油	各少々
だし	300cc
酒・薄口しょうゆ	各大さじ1/2

memo

トマトから取っただしのうま味を活かした茶碗蒸し。

作り方

- ① トマトは湯むきして1.5cm角に切る。ボールの上にざるを置き、トマトを入れて塩を振り軽く混ぜ、出た水分にだしと酒を加える。ざるに残ったトマトは別で置いておく。
- ② じゃがいもは皮をむいて7mm角に切る。電子レンジ(600Wで約1分30秒)にかけ粗熱を取って冷ましておく。
- ③ 卵と①を混ぜ合わせ、薄口しょうゆを加える。
- ④ 器にトマトと②を入れ、③を注ぐ。蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で2~3分、さらに弱火で10~12分蒸す。(電子レンジの場合は600Wで6~7分)仕上げにゴマ油と添え野菜を加える。

1人分：70kcal たんぱく質4.1g 塩分0.6g

レシピ提供：川西いずみ会



キュウリと茗荷とトマトの白酢和え

材料 2人分

キュウリ	1本
ミョウガ	2本
プチトマト	4個
豆腐	100g
★白すりごま	大さじ1
★砂糖	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1/2
★酢	小さじ1/2

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジにかけて水分を飛ばす。
- ② キュウリとミョウガを小口切りにして、塩少々をふり、水気を絞る。
- ③ プチトマトをさっと湯に通し、皮をむいて半分に切る。
- ④ ①と事前に合わせた★を混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前に②③を④である。

memo

夏野菜にみょうがを効かせてサッパリと。夏バテ時期にも食べやすい一品です。

1人分：77kcal たんぱく質4.8g 塩分0.3g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



揚げかぼちゃのおろし和え

材料 2人分

かぼちゃ	125g
大根	50g
小ねぎ	1本
濃口しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1
揚げ油	適宜

作り方

- ① かぼちゃはくし切りにして5mm程度の厚さに切る。
- ② 大根はすりおろして濃口しょうゆ、酢と混ぜておく。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。
- ④ かぼちゃを約170度(中温)に熱した揚げ油で素揚げし、揚げたてのかぼちゃに②をかけて味をしみこませる。
- ⑤ 小ネギをふりかける。

memo

素揚げで栄養価もうま味もup！デンプンを多く含み、栄養価が長持ちするかぼちゃの旬は夏。酢の酸味で食べやすい一品に。

1人分：86kcal たんぱく質1.2g 塩分0.7g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



冬瓜スープ

材料 4人分

鶏もも肉	120g
冬瓜	320g
エノキ茸	100g
にんじん	75g
青ねぎ	1/2本
かつおだし	800cc
片栗粉	小さじ1弱
【調味料】	
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	少々

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。冬瓜は皮とワタを取り、2cm角に切る。
エノキ茸は1cm程度、にんじんはいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② かつおだしに鶏もも肉、冬瓜、エノキ茸、にんじんを入れ、あくを取りながら軟らかく煮る。
- ③ 薄口しょうゆ、塩で味を調整、青ねぎを加えて少し火にかける。水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

memo

冬瓜は全体の90%以上が水分で優れた利尿効果を発揮。膀胱炎やむくみの解消、腎臓病予防にも効果が期待できます。

1人分：94kcal たんぱく質6.5g 塩分1.0g

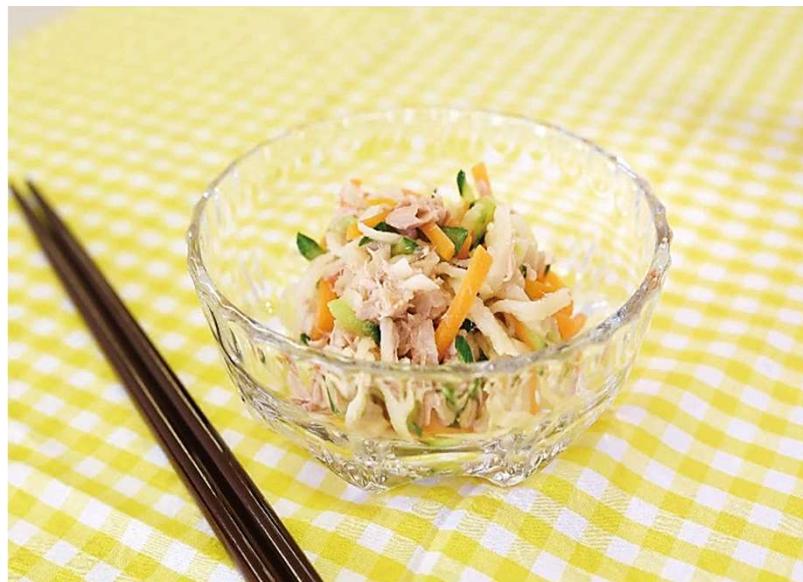
レシピ提供：市立保育所・こども園給食部会

切り干し大根の和え物

材料 3人分

切り干し大根	30g
ツナ缶	1缶
にんじん	小1/3本
キュウリ	1/2本
砂糖・酢	各小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1

1人分：62kcal たんぱく質4.1g 塩分0.5g



作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、食べやすい長さに切る。ツナ缶の油を切り、にんじんとキュウリは千切りにする。
- ② 切り干し大根、にんじん、キュウリの順番に柔らかくなるまでゆでる。ゆでた野菜はザルにあげて流水で冷まし、しっかりと水気を切る。
- ③ 砂糖、酢、濃口しょうゆを合わせ、ツナと②の野菜を入れて和える。

レシピ提供：市立保育所・こども園給食部会



なすの丸煮

材料 2人分

なす	中2本
長イモ	約5cm
【調味料】	
かつおだし	200cc
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4

1人分：56kcal たんぱく質1.6g 塩分1.3g

作り方

- ① なすはヘタを切り落として皮をむき、味がしみこみやすいように竹串でついておく。長イモはすりおろす。
- ② 小鍋に調味料を合わせてひと煮立ちさせ、なすを入れる。
- ③ 落としぶたと鍋のふたをして中火で10分ほど煮る。煮汁に漬けたまま冷まし、食べやすく切って長イモをかける。

レシピ提供：大阪青山大学



たこといちじく・ズッキーニの バジルドレッシング

材料 3人分

ゆでタコ	大足1本
いちじく(皮をむく)	1個
ズッキーニ	1/2本
★バジル	2枚
★ニンニク	1/2片
★塩・コショウ	各少々
★サラダ油	大さじ1
★オリーブ油	大さじ2
★レモン汁	大さじ1

作り方

- ① タコは1~2cmの角切りにする。
- ② いちじく、ズッキーニは1~2cmの角切りに、ズッキーニは塩もみ(分量外)する。バジル、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ ★の材料をボウルで混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②と③を和える。

memo

ドレッシング《練りごま(大さじ1)砂糖(小さじ1/2)しょうゆ(小さじ1)だし汁(大さじ1)を混ぜる》を変えて、和風の味わいに。



1人分：177kcal たんぱく質7.5g 塩分0.5g

レシピ提供：川西いずみ会



いちじくの天ぷら

材料 4人分

いちじく	小4個
小麦粉・大根おろし・おろしショウガ	各適量
【A:天ぷら衣】	
卵白	1個分
ビールまたは水	120~150ml
小麦粉	大さじ8
塩	少々
【B:天つゆ】	
だし	150ml
みりん	大さじ2と2/3
うす口しょうゆ	大さじ1と2/3

作り方

- ① いちじくは洗って好みで皮をむき、薄く小麦粉をまぶす。
- ② ①を合わせたAに付け、170°Cに熱した油でからりと揚げる。
- ③ 器に②を盛り、合わせて温めたBをかけ、その上に大根おろしを天盛りして、おろしショウガを少量のせる。

memo

市特産のイチジクを外はサクッ、中はやさしい甘さの天ぷらで。



1人分：147kcal たんぱく質3.6g 塩分1.9g

レシピ提供：川西いずみ会



いちじくサラダ

材料 4人分

いちじく	2個
エリンギ・シメジ・マイタケ	各1/2パック
ニンニク(すりおろす)	1片
オリーブ油	小さじ1
【A】	
いちじく(皮をむき1cm角)	1個
米酢	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
オリーブ油	小さじ2
コショウ	少々

1人分：88kcal たんぱく質1.0g 塩分0.4g

作り方

- ① エリンギは2×3cmの短冊切り、シメジは石づきを取り、マイタケはほぐす。
- ② フライパンにオリーブ油とニンニクを熱し、①と塩ひとつまみ(分量外)を加え、中火でしんなりするまで炒める。合わせたAを加え、粗熱を取る。
- ③ 皮をむいて6~8等分のくし形に切ったいちじくを上に飾り、冷蔵庫で冷やす。

memo

いちじくには高血圧やむくみ予防に効果があるカリウムが豊富に含まれています。生で食べることで効率よく摂取できます。消化を助ける働きもあり、夏の暑さで胃腸が弱っている時におすすめです。



レシピ提供：大阪青山大学学生



マロンスープ

材料 2人分

栗	150g
玉ねぎ	1/2個
セロリ	小1/2本
バター・小麦粉	各大さじ1
牛乳	150cc
塩・コショウ	各少々
【A】	
顆粒コンソメ	小さじ1/2
水	1カップ

作り方

- 栗は鬼皮と渋皮をむいて4つ割りにする。玉ねぎ、セロリは粗めのみじん切りにする。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、セロリをさっと炒める。小麦粉を加えて炒め、さらに栗とAを加え、柔らかくなるまで煮る。
- 飾り用の栗を2粒ほど残し、ミキサーにかけてなめらかにする。鍋に移して火にかけ、牛乳を加えて沸騰直前で火を止め。塩・コショウで味を整える。
- 器に盛り、飾り用に残した栗を荒く刻んで散らす。

memo

市特産の北摂栗を使った贅沢なスープ。



1人分：236kcal たんぱく質5.0g 塩分0.6g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



キノコと豆腐の袋詰め

材料 2人分

シイタケ	100g
豆腐	1/2丁
牛乳	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
油揚げ	2枚

memo

キノコ類にはグアニル酸やグルタミン酸などのうま味成分が含まれています。数種類組み合わせると奥行きのある味わいになります。シイタケのほか、お好みのキノコ類を組み合わせて。



1人分：135kcal たんぱく質10.0g 塩分0.4g

作り方

- ①シイタケは石づきを取り、軸ごとみじん切りにする。
- ②耐熱容器に、シイタケと豆腐、牛乳、顆粒コンソメ、塩を入れ、泡立て器で豆腐を荒くつぶしながら混ぜる。
- ③②を電子レンジで加熱(600ワット約2分度)する。
- ④油揚げを半分に切って開き③を詰めて、つまようじで口を留める。
- ⑤④をフライパン(油なし)で両面こんがり焼く。

レシピ提供：保健センター



里芋のサラダ

材料 4人分

里芋	400g
梅干し	中4個
かつお節	小1袋
しょうゆ	大さじ1
ゴマ	大さじ1
ねぎ	少々
大葉	3~4枚

作り方

- ① 里芋は洗って蒸し、皮をむいて軽くつぶす。
- ② 梅干しは種を取り除き、叩いてつぶす。
- ③ ①②をかつお節、しょうゆで味える。
- ④ ③を盛り付け、ゴマと小口切りしたねぎ千切りにした大葉をのせる。

memo

梅干しと大葉でさっぱり和風ポテトサラダ。里芋は電子レンジで調理もできます。マッシュやフォークでつぶせる柔らかさになるまで加熱してください。

1人分：75kcal たんぱく質2.3g 塩分2.0g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



里芋のクリームチーズコロッケ

材料 3人分

里芋	5~6個
クリームチーズA	70g
クリームチーズB(1cm角)	6個
塩・こしょう	各少々
卵	1個
小麦粉・パン粉	各大さじ3
【ソース】	
マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ3

作り方

- ① 里芋は皮をむいて耐熱ボールに入れ、ラップをしてレンジで約6分蒸す。
(ゆでる場合は皮ごとゆでて皮をむく)
- ② マッシュラーで①をつぶしチーズAを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間寝かす。
- ③ ②を6等分にとり、チーズBをくるんだら、表面に小麦粉、卵、パン粉の順でつけ、170度に熱した油で色よく揚げる。
- ④ ソースの材料を混ぜ合わせて添える。

memo

里芋はカリウムの含有量が多く、血圧の上昇抑制や生活習慣病の予防効果も期待できます。



里芋だんごのあんかけ

材料 4人分

里芋	200g
枝豆	100g
はんぺん	1枚
サラダ油	適量
水	80cc
めんつゆ(2倍濃縮)	20cc
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① 里芋は皮をむき半分に切る。レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。
枝豆はゆで、中身を取り出す。
- ② はんぺんをつぶし、①と混ぜ合わせる。
4等分して丸め、片栗粉(分量外)をまぶし、サラダ油で色づくまで揚げる。
- ③ 鍋に水とめんつゆを入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして2倍量の水(分量外)で
といった片栗粉を回し入れ、②にかける。

memo

トロリとしたあんかけでほっこり。里芋は食物繊維を多く含み、便通改善に効果的。つい食べ過ぎてしまう秋にオススメです。

1人分：134kcal たんぱく質5.9g 塩分0.8g

レシピ提供：保健センター



里芋のすいとん汁

材料 4人分

里芋	中8個
片栗粉	大さじ4
塩	0.8g
にんじん	中1個
油揚げ	1枚
しめじ	100 g
青ねぎ	2本
だし汁	600ml
みそ	大さじ2弱

memo

里芋は皮つきのまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで約6分加熱するとゆでるよりも早く仕上がります。

作り方

- ① よく洗った里芋をたっぷりのお湯で約10分間茹で、柔らかくなったら皮をむく。すり鉢にとり、片栗粉と塩を加えてなめらかになるまでつぶす。
- ② にんじんはいちょう切り、油揚げは1cm幅の短冊切り、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、にんじんを煮る。しななりしたら油揚げ、しめじを加えてさっと煮る。
- ④ ①をスプーンでくって汁に落としいれ、3分程煮る。
- ⑤ みそを溶き、最後に小口切りした青ねぎを加える。

1人分：151kcal たんぱく質4.7g 塩分1.5g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



さつまいもとレーズンのサラダ

材料 4人分

サツマイモ	中1本
レーズン	10g
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩・コショウ	各少々

作り方

- ① サツマイモはピーラーで皮を縦3,4カ所剥き、厚さ1cm程度のくし形に切って水にさらす。
- ② 水気を切った①を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで5,6分加熱する。
- ③ ②をつぶし、レーズンと混ぜ合わせる。
- ④ ③に残りの材料を加え、あえる。

memo

栄養価の高いサツマイモにミネラルがギュッと詰まったレーズンを加えたサラダ。

1人分：93kcal たんぱく質0.8g 塩分0.1g

レシピ提供：川西消費者の会



五色和え

材料 3人分

小松菜	2株
にんじん	小1/4本
しめじ	1/2袋
もやし	100~120g
ホールコーン(缶)	60g
花かつお	6g
濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切り水気を切っておく。
- ② にんじんは千切り、しめじはほぐして食べやすい大きさに、もやしは食べやすい大きさに切る。ホールコーンは缶を開けて水気を切っておく。
- ③ にんじん、しめじ、もやしの順にゆで、水気を切っておく。
- ④ ホールコーン、②③をボールで混ぜ合わせ、濃口しょうゆ、花かつおである。

memo

もやしには疲労回復を助けるアスパラギン酸が含まれています。ほぼ含まれないβカロテンを小松菜・にんじんで補ってバランス良く。

1人分：59kcal たんぱく質4.3g 塩分0.7g

レシピ提供：市立保育所給食部会



鶏みそ入りふろふき大根

材料 2人分

大根	100g×2個
鶏ひき肉	40g
サヤインゲン	2本
だし汁	適量
【A】	
ハ丁みそ・砂糖	各大さじ1
ユズ果汁	少々
【B】	
だし汁	1/2カップ
薄口しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	少々
ユズ果汁	少々

memo

ひと手間かけた冬のおもてなしメニュー。
大根は表面がきめ細やかで、太く、ずつし
りと重みのある葉つきがおすすめです。

1人分：94kcal たんぱく質5.0g 塩分1.6g

作り方

- ① 大根は皮をむいて面取りし、底面に十字に切り込みを入れる。竹串が通るまで下ゆでしたら、上部を約0.5cmの輪切りにし、ふたと器を作る。器は深さ約2cmにくり抜く。
- ② ①をだし汁で煮て、下味をつける。鶏ひき肉とサヤインゲンは下ゆでする。
- ③ 大根のくりぬいた部分をみじん切りにし、鶏ひき肉、Aと練り合わせて、大根の器に詰める。
- ④ Bを鍋で熱してあんを作る。とろみがついたら、ふたをした③にかけ、細切りにしたサヤインゲンを飾る。

レシピ提供：大阪青山大学



大根のもっちり焼き

材料 2人分

大根	300g
小ねぎ	2本
サクラエビ	3g
かつお節	2g
片栗粉・薄力粉	各大さじ3
水	60ml
塩	小さじ1/2
ゴマ油	大さじ1
ポン酢	適量

作り方

- ① 片栗粉と薄力粉に水を加えて混ぜる。
- ② 大根は千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に大根とサクラエビ、かつお節、塩を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにゴマ油を引いて③を入れ、大根が半透明になって焼き色が付いたら裏返し、両面を焼く。
- ⑤ お好みでポン酢をつける。

memo

大根の根にはビタミンCや食物繊維のほか、胃腸の機能を整える消化酵素が含まれています。

1人分：178kcal たんぱく質3.4g 塩分1.6g

レシピ提供：保健センター



レンコンのふわふわ揚げ

材料 4人分

レンコン	300g
はんぺん	1枚
卵(Mサイズ)	2個
塩	少々

memo

冷めても美味しく、お弁当のおかずにも向きます。レンコンは節(部位)によって食感が異なります。中心の太い節は粘りが強く、先にいくほどサクサクとした食感になります。

作り方

- ①よく洗ったレンコンを皮ごと粗く切り、半分量に分ける。はんぺんは半分に切る。
- ②はんぺん半分と卵1個を軽くミキサーにかける。半分量のレンコンを加え、粒が残る程度にミキサーにかけ取り出す。残りのレンコンとはんぺん、卵は滑らかになるまでミキサーにかける。
- ③ミキサーにかけた両方を均等に混ぜ、塩で味付けする。まとまりが悪ければ、小麦粉(分量外)を少し混ぜる。
- ④スプーンでラグビーボール形にして、油の中に落とす。全体がきつね色になったら、油をきってお皿に盛り付ける。

1人分：166kcal たんぱく質6.9g 塩分0.6g

レシピ提供：川西消費者の会



学校給食のけんちん汁

材料 4人分

レンコン	400g
大根・里芋	各120g
にんじん・ゴボウ	各80g
コンニャク	1/4枚
豆腐	1/2丁
青ねぎ	40g
ゴマ油	小さじ2
【だし】	
水	4.5カップ
削り節	16g
【調味料】	
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① レンコン・大根・里芋・にんじんは いちょう切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切り、豆腐は角切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に分量より少し多めの水を沸かし、削り節で出汁をとる。
- ③ ②のだし汁で火が通りにくい食材から煮る。
- ④ ③の食材が柔らかくなったら、調味料で味付けし、ゴマ油、青ネギを入れて仕上げる。

memo

レンコンは野菜の中では糖質が多く、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。

1人分：167kcal たんぱく質6.2g 塩分1.8g

レシピ提供：学校給食栄養担当者会



学校給食の春雨スープ

材料 4人分

豚肉	120g
白菜	90g
にんじん	60g
キクラゲ	2枚
春雨	40g
★塩・コショウ	各少々
★ガーリックパウダー	少々
★薄口しょうゆ	大さじ1強
★清酒	小さじ1
煮干し	4g
昆布	3g
水	4カップ

作り方

- ① 豚肉は細切り、白菜、にんじん、もどしたキクラゲは千切りにする。春雨はもどして5cmに切る。
- ② 煮干し、昆布、水で出汁をとる。
- ③ ②の出汁を煮立て、豚肉、にんじん、白菜、キクラゲを加え、煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、春雨を加え、★で味付けをして仕上げる。

memo

ごま油、しょうがなどを加えるとさらに風味がUP。夏場は白菜をキュウリに代えて。

1人分：122kcal たんぱく質5.0g 塩分1.0g

レシピ提供：学校給食栄養担当者会



高野含め煮卵とじ

材料 3人分

鶏もも肉(一口大)	60g
にんじん(いちょう切り)	1/3本
玉ねぎ(1cm角)	1/2個
高野豆腐(一口大)	2枚
卵	4個
ホウレンソウ(一口大)	1/2束
油	大さじ1
かつおだし	60cc
【調味料】	
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 鍋に油を熱して、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎの順番に炒める。油がなじんだらかつおだしを入れ、水で戻した高野豆腐と調味料を加えて煮含める。
- ② 溶いた卵でとじて、ゆでたホウレンソウを加える。

memo

甘めでふんわり優しい味わいで、たんぱく質が豊富に摂れるメニュー。育ち盛りの子どもやフレイル予防が必要な高齢者に最適。

1人分：307kcal たんぱく質20.6g 塩分1.4g

レシピ提供：市立保育所・こども園給食部会



水菜と干し桜エビのワンタンスープ

材料 4人分

干しサクラエビ	10g
水菜	40g
ネギ	5 cm
★塩・おろしショウガ	各小さじ1/4
★ゴマ油・しょうゆ	各小さじ1/2
ワンタンの皮	20枚
固体スープの素	1個
塩・こしょう	少々
※にんじんは、彩りにお好みで	

作り方

- ① 水菜とネギは粗みじん切りする。水菜は塩をふり、手でもんで10分ぐらい置く。
- ② ボールに水気を切った水菜と干しサクラエビ、ネギを入れ、★を加える。よく混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包む。
- ③ 鍋に600mlの水と固体スープの素を入れて溶かし、②を加えて浮き上がるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。

memo

シャキシャキした歯ごたえが魅力であると同時に噛み辛さが子どもに敬遠されがちな水菜。刻んで食べやすいワンタンに。

青菜と菊の 柚子釜盛り

材料 2人分

青菜	1/2束
食用菊	10g
酢	少々
ユズ	小2個
ユズ搾り汁	小さじ1/2
麺つゆ	大さじ1と1/2

1人分:15kcal たんぱく質1.0g 塩分0.5g



作り方

- ① 青菜はよく洗い、ゆでて一口大に切る。
- ② 食用菊は花びらを外しておく。沸騰した湯に酢を加え、花びらをさっとゆで、ざるにとって冷ます。
- ③ ユズはふた用に上4分の1を切り、中身をスプーンで取り出し、搾り汁にする。
- ④ 青菜と食用菊、ユズの搾り汁、麺つゆをよくあえ、③のユズの器に盛りつける。

レシピ提供:川西いずみ会



れんこんきんぴら

材料 4人分

レンコン	約180g
ひき肉	90g
ショウガ	少々
サラダ油	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/2

1人分:93kcal たんぱく質4.4g 塩分0.5g

作り方

- ① 皮をむいたレンコンを薄切りにして水にさらす。
- ② ショウガはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを炒めて香りがでたら、ひき肉とレンコンを炒める。
- ④ しょうゆ、砂糖、みりんを加え、汁気がなくなるまで煮からめる。

レシピ提供:市学校栄養担当者会