



春キャベツと豚肉の重ね蒸し

材料 5人分

春キャベツ	半玉
豚肉(ロース薄切り)	300g
にんじん	30g
サヤエンドウ	30g
塩	少々
ショウガ汁	少々
ゴマ油	大さじ2
酒	大さじ3
みそ	大さじ1
すりゴマ	大さじ2
ポン酢	大さじ3

memo

キャベツは胃腸の働きを整えるビタミンUを多く含みます。柔らかい春キャベツならではの蒸し料理。

1人分：249kcal たんぱく質12.3g 塩分1.4g

作り方

- ① キャベツは洗ってざく切りする。
豚肉は塩とショウガ汁をふりかけておく。にんじんは花型に薄切りしてゆで、サヤエンドウはゆでて千切りにする。
- ② 鍋の底にキャベツを敷き、半分に切った豚肉を広げて並べる。これを繰り返して、一番上が豚肉になるようにする。ゴマ油と酒を回しかけて火にかけて、沸騰後、約10分間蒸す。
- ③ みそ、すりゴマ、ポン酢を合わせてたれをつくる。
- ④ 肉に火が通ったら、人数分を切り分けてにんじんとさやえんどうで盛り付けてできあがり。

レシピ提供：大阪青山大学



レタスと鶏団子のスープ

材料 4人分

レタス	8枚程度
マイタケ	100g
鶏ミンチ	300g
ショウガ	1片
青ねぎ	1本
★片栗粉	大さじ2
★しょうゆ	小さじ1
★塩	少々
しょうゆ	大さじ2弱
塩	少々

作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、マイタケは小房に分ける。
- ② 鶏ミンチにみじん切りしたショウガ・青ねぎと★を加え混ぜ、適当な大きさに丸める。
- ③ 鍋に水4カップを沸かし、②を弱火で煮る。
- ④ しょうゆ、塩で味を調え、レタス、マイタケを加え、さっと煮る。

memo

小さなお子さんにとってレタスのような薄いものは噛みちぎるのが苦手なもの。スープに入れると食べやすくなります。

1人分：165kcal たんぱく質12.2g 塩分1.7g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



新玉ねぎと鶏肉の甘辛煮

材料 2人分

鶏もも肉	120g
新玉ねぎ	300g
にんじん	40g
酒	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
※スナップエンドウ(添え野菜は好みで)	

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、酒をふる。
- ② 新玉ねぎは根元の芯を残したまま、6～8等分のくし切りにする。にんじんは皮をむいて、一口大の乱切りにする。
- ③ 鍋ににんじんと水80ccを入れ、落としぶたをして弱火で5分ほど煮る。
- ④ 鶏もも肉と新玉ねぎを③に入れ、濃口しょうゆとみりんを加え、落としぶたをして10分ほど煮る。(途中で鍋を揺すり煮汁を全体に絡ませる)

memo

春が旬の“新玉ねぎ”はみずみずしくて甘みがあります。普通の玉ねぎ使用の場合は水量を少し増やして煮てください。

1人分：205kcal たんぱく質12.0g 塩分1.4g

レシピ提供：保健センター



マーボーなす

材料 3人分

なす	中4個
豚ミンチ	120g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
青ねぎ	1本
おろししょうが	1/3片分
砂糖	小さじ2
★濃口しょうゆ	小さじ1
★味噌	大さじ1強
★片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
ゴマ油	小さじ1/2

作り方

- ① なすは輪切り、にんじん、玉ねぎは粗みじん、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚ミンチを炒め、おろししょうがを加える。
- ③ ②に、にんじん、玉ねぎ、なすの順に加えて炒め、★を加える。
- ④ ③を煮立て、水溶き片栗粉でとろみを付け、ゴマ油と青ねぎを入れる。

memo

夏野菜のなすには身体を冷やす効果もあり、夏バテやのぼせなどに有効です。

1人分：205kcal たんぱく質8.6g 塩分1.1g

レシピ提供：市立保育所給食部会



里芋と鶏肉の味噌炒め

材料 2人分

里芋(小)	4~5個
鶏ひき肉	100g
小松菜	1/2束
シメジ	1/2パック
油	小さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
みそ	大さじ1
しょうゆ	少々
片栗粉	小さじ1

作り方

- ① 里芋は皮をおき、1cm幅に切る。レンジで3分ほどやわらかくなるまで加熱する。
- ② 小松菜は3cm長さに切る。シメジは石づきを切り、小房にほぐす。
- ③ フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒め火が通ったら、①②を加えて炒める。
- ④ 調味料で味付けし、仕上げに倍量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみを付ける。

memo

里芋に含まれるネバナバの食物繊維には、胃腸の消化を助ける働きがあります。

1人分：254kcal たんぱく質11.1g 塩分1.5g

レシピ提供：保健センター



チンゲン菜のミルク煮

材料 4人分

チンゲン菜	大3株
貝柱	200g
ベーコン	40g
ホールコーン	40g
サラダ油	大さじ1
牛乳	200ml
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ1弱

作り方

- ① チンゲン菜は株を4~6等分する。
貝柱はよく洗い、大きいものは表面に2,3ヶ所切れ目をいれておく。
- ② サラダ油を熱したフライパンでベーコンをカリカリになるまで炒め、①を加えてさらに炒める。
- ③ 塩・こしょうで味付けし、水50mlを加えてふたをする。
- ④ 具材がやわらかくなったらホールコーンと牛乳を加え、倍量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

memo

チンゲン菜は大きめに切った方が旨味が味わえます。ベーコンや油揚げによく合い、味に癖がないので色んな調理に使えます。

1人分：159kcal たんぱく質9.8g 塩分0.6g

レシピ提供：大阪青山大学



ブロッコリーのナゲット

材料 3人分

ブロッコリー	100g
かぼちゃ	100g
鶏胸ひき肉	250g
片栗粉	適量
揚げ湯	適量
★卵	1個
★片栗粉	大さじ1
★塩・コショウ	適量
トマトケチャップ	適量
粒マスタード	適量

作り方

- ① ブロッコリーとかぼちゃは1.5cm大の角切りにする。
- ② かぼちゃは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分間加熱する。
- ③ ブロッコリーと鶏胸ひき肉、②をボウルに入れ、★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を一口大に丸め、片栗粉をまぶす。約180度の油できつね色になるまで揚げ、好みでトマトケチャップと粒マスタードを添える。

memo

ブロッコリーのビタミンC含有量はレモンの1.4倍。ビタミンCには抗酸化作用があり、老化や動脈硬化を予防する効果があります。また、「造血のビタミン」と言われる葉酸や食物繊維も多く含まれます。

1人分：228kcal たんぱく質20g 塩分0.9g

レシピ提供：保健センター



学校給食のソイシチュー

材料 4人分

鶏肉・にんじん	各100g
じゃがいも	250g
昆布だし	250ml
玉ねぎ	中1個
ブロッコリー	1/2株
豆乳	200ml
サラダ油・片栗粉	各小さじ2
塩・ぶどう酒(白)	各小さじ1
こしょう・ニンニク	各少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大、じゃがいもは乱切り、玉ねぎは半月切り、にんじんはいちょう切り、ニンニクは薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、ニンニク、鶏肉、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ②にあらかじめ取っておいた昆布だしを入れ、にんじん、じゃがいもを入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 豆乳を入れ、さっと下ゆでしたブロッコリーを加える。
- ⑤ 塩、こしょう、ぶどう酒で調味し、水溶性片栗粉でとみをつけて出来上がり。

memo

乳製品を使わず豆乳で仕上げたシチュー。冬野菜の入った温かいシチューで風邪予防を。

1人分：170kcal たんぱく質9.0g 塩分1.7g

レシピ提供：学校給食栄養担当者会



大根と豚肉のべっこう煮

材料 4人分

大根・にんじん	各中2/3本
青ねぎ	2/3本
厚揚げ	1枚
豚肉	160g
油	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と2/3
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2

作り方

- ① 大根は少し厚めの短冊切り、にんじんはいちょう切り、青ねぎは斜め切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、小さめの一口大に切る。豚肉は1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を引き、大根とにんじん、豚肉を炒める。厚揚げと砂糖、濃口しょうゆを加えて煮含める。青ねぎを入れて仕上げる。
(好みで薬味や香辛料などを加える)

memo

“べっこう煮”はしょうゆや砂糖などの調味料を用いて濃い色で照りを出した煮物です。つやつやのべっこう色に仕上げましょう。

1人分：238kcal たんぱく質11.0g 塩分1.1g

レシピ提供：市立保育所給食部会



華やかしゅうまい

材料 15個分

シューマイの皮	30枚
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	中1個
白菜	70g
片栗粉	大さじ2
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖・ごま油	各小さじ1
★鶏がらスープの素	小さじ1/2
★おろしショウガ	1片分
★塩・コショウ	各少々
ポン酢	1/4カップ
ユズ	1個
【薬味】	
小口切りの青ねぎ	5本分
おろし大根	200g

3個分：168kcal たんぱく質6.2g 塩分1.5g

作り方

- ① 玉ねぎと白菜をみじん切りにして片栗粉をまぶす。
- ② シューマイの皮を細く切る。ユズを半分に切り、果汁を絞ってポン酢と合わせる。飾り用のユズの皮(適量)を千切りする。
- ③ 豚ひき肉と★を混ぜ合わせ、粘りが出たら玉ねぎと白菜を加え混ぜる。
- ④ ②を15等分し、シューマイの皮を付け丸める。
- ⑤ ③を中火で約10分蒸し器で蒸す。
- ⑥ 器に④と薬味を盛り付ける。②のタレを付けて食べる。

memo

細く切ったシューマイの皮が華やかな一品。ユズの香が爽やか。

レシピ提供：大阪青山大学学生



学校給食のすき焼き

材料 4人分

牛薄切り肉	180g
にんじん	中1/2本
玉ねぎ	中1個
糸コンニャク	180g
白菜	3~4枚
厚揚げ	120g
麩	12g
白ネギ(根深ネギ)	1/2本
春菊	中2株
サラダ油	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
三温糖	大さじ2と2/3
みりん	小さじ1

作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切っておく。
麩は水で戻して、水気を切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、糸コンニャク、白菜、厚揚げ、麩、白ネギの順に入れて炒め煮にする。
- ③ ②に火が通ったら調味料で味付けし、春菊を加える。

memo

江戸時代、農民が農具の鋤を鉄板がわりに魚や豆腐を焼いて食べたのが“すき焼き”の始まりという説があります。子どもに人気の冬のメニューです。

1人分：176kcal たんぱく質12g 塩分1.1g

レシピ提供：学校給食栄養担当者会



ねぎチヂミ

材料 2枚分

長ねぎ	1本
豚肉(小間切れ)	100g
ごま油	大さじ2
【A】	
薄力粉	100g
片栗粉	大さじ1
顆粒中華だし	小さじ1弱
おろしショウガ	1片
卵	1個
水	120ml
【B】	
ぽん酢	大さじ2
ごま	小さじ1

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、斜め薄切りした長ねぎと1cm幅に切った豚肉を加えて混ぜる。
- ② 熱したフライパンにごま油大さじ1/2をひき、①の半量を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、ごま油大さじ1/2をまわしかけ火を通す。残りの半量も同様に焼く。
- ③ Bを混ぜ合わせ、添える。

memo

ネギと豚肉の組合せは◎。ネギに含まれる硫化アリルが豚肉に豊富なビタミンB1の吸収を助け、疲労回復などの効果を促進します。

1人分：467kcal たんぱく質17.3g 塩分2.2g

レシピ提供：保健センター



ほうれん草とカキの豆乳グラタン

材料 4人分

ほうれん草	1束	
カキ(むき身)	300g	
玉ねぎ	1/2個	
シメジ	1パック	
白ワイン	大さじ2	
バター・小麦粉	各40g	
牛乳・豆乳	各300ml	
塩・こしょう	各少々	
コンソメ顆粒	小さじ1	
ピザ用チーズ	}	適量
パン粉		
バター		

作り方

- ① ほうれん草はサッと茹でて、2cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ② カキは塩水でよく洗い、ふっくらするまで強火で白ワインで軽く煮て、煮汁ごとおいておく。
- ③ ①をバターで炒め、小麦粉を振り入れよく炒める。カキの煮汁、牛乳、豆乳を加え、塩・こしょう、コンソメで味を調える。
- ④ バターを塗った器にほうれん草とカキと③をいれて、チーズとパン粉をのせ、250℃のオーブンで15～20分焼く。

memo

ほうれん草に多い鉄は貧血予防に。赤い根には骨をつくるマンガンが含まれます。

1人分：325kcal たんぱく質13.9g 塩分1.8g

レシピ提供：大阪青山大学



ほうれん草のスペイン風オムレツ

材料 3人分

ほうれん草	80g
スライスハム	3枚
シメジ	20g
濃口しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	小さじ3
卵	3個
スライスチーズ	1枚

作り方

- ① ほうれん草はゆでて2~3cmの長さに切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1を入れ、①と細切りにしたハム、ほぐしたシメジをしょうゆで炒める。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、一口大にちぎったチーズと②を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンを加熱し、残りのオリーブ油小さじ2をひき、③を流し入れる。
- ⑤ 弱火でふたをして5分ほど蒸し焼きにする。

memo

卵に不足する食物繊維やビタミンCをほうれん草で補ったバランスの良いオムレツです。ほうれん草の代わりにブロッコリーでも。

1人分：159kcal たんぱく質10.3g 塩分1.0g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会