



トマトの炊き込みご飯

材料 4人分

米	2合
トマト	小2個
鶏肉	80g
玉ねぎ	1/2個
シメジ	1/2パック
青ねぎ	適量
★ゴマ油	大さじ1/2
★ポン酢	大さじ2と1/2
★塩	小さじ1/3

作り方

- ①米は洗っておく。
- ②トマトは2cm角、鶏肉は1cm角、玉ねぎはみじん切りにする。シメジは小房に分けておく。
- ③炊飯器に米を入れ、水加減は1合の目盛りに合わせる。②の材料と★を入れて炊く。
- ④炊き上がったら混ぜ合わせ、青ねぎを散らす。

memo

トマトのグルタミン酸と鶏肉のイノシン酸の相乗効果でうま味UP！

1人分：336kcal・たんぱく質8.4g・塩分1.2g

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会



みょうが寿司

材料 4人分

米	2合
昆布	5cm角1枚
油揚げ	1枚
しょうゆ	小さじ1
ゴマ	大さじ1
【A】	
米酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ちりめんじゃこ	40g
【薬味】	
ミョウガ	3個
ショウガ	1片
大葉	5枚

作り方

- ① 米と水(360ml)、昆布を炊飯器に入れて炊く。
- ② 炊き上がった①から昆布を取り出し、熱いうちに混ぜ合わせたAを回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ③ 油揚げはフライパンで両面をこんがり焼き、しょうゆを回しかけて8mm角に切る。②の粗熱がとれたら、小口切りのミョウガ2個分と千切りのショウガ、油揚げ、ゴマを加えて混ぜる。千切りの大葉と小口切りのミョウガ1個分を飾る。

memo

“みょうが”は夏を代表する香味野菜。爽やかな香りとおほのかな苦み、シャキシャキとした食感が身上です。

1人分：348kcal たんぱく質9.7g 塩分2.4g

レシピ提供：川西いずみ会



夏野菜カレー

材料 4人分

牛肉(薄切り)	200g
かぼちゃ・にんじん	各120g
玉ねぎ	250g
ズッキーニ	60g
なす	90g
ショウガ・ニンニク	各1片
サラダ油	適量
小麦粉・バター	各40g
カレー粉	大さじ1
水	500cc
★ウスターソース	大さじ2
★濃口しょうゆ	大さじ2
★ケチャップ	大さじ1
★赤ワイン	小さじ1
ご飯	適量

作り方

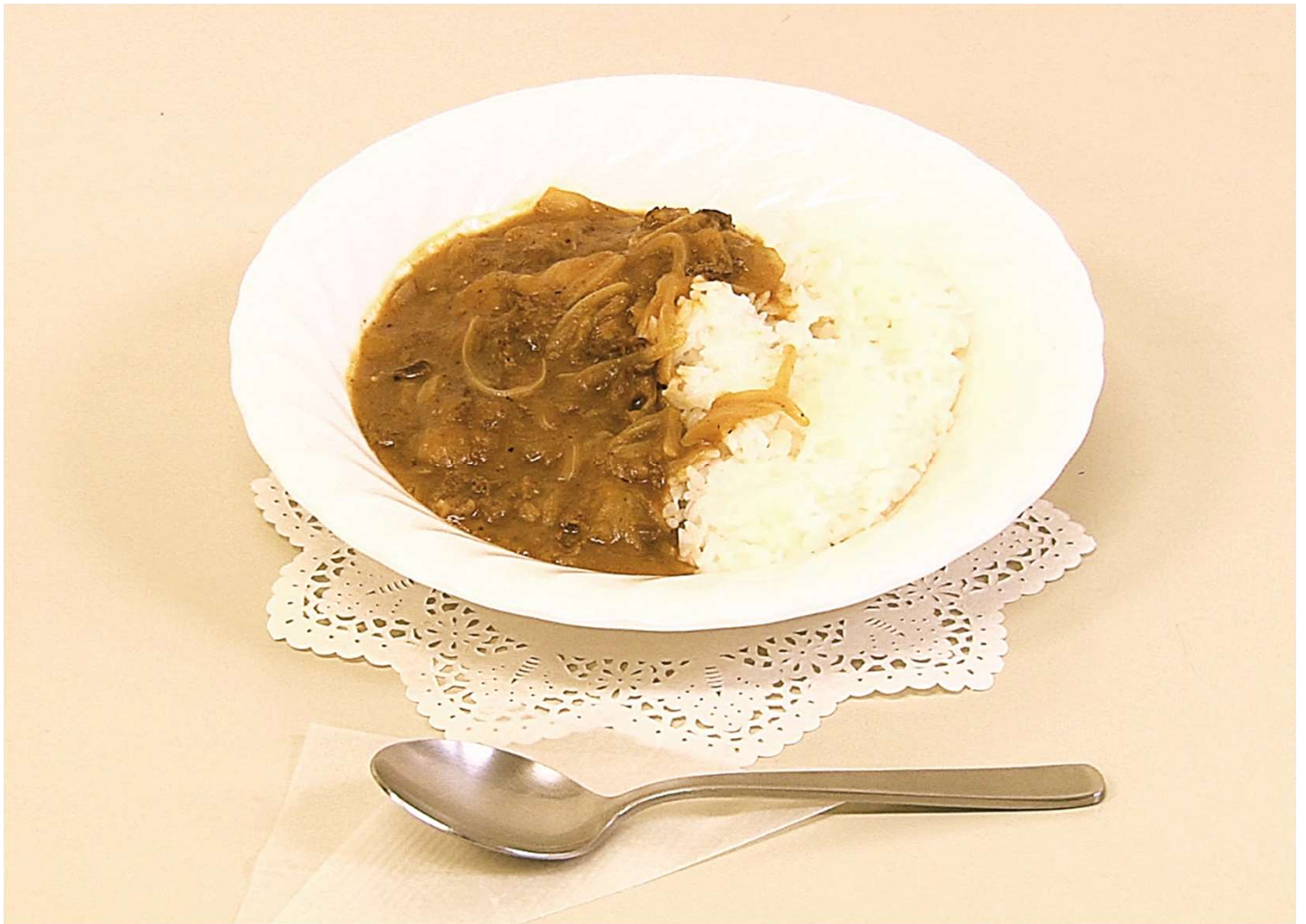
- ① 牛肉、かぼちゃは一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、ズッキーニとなすは半月切り、ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ② バターで小麦粉を炒め、まとまったらカレー粉を加える。水の半量を加えのぼしカレールウを作る。
- ③ 別の鍋にサラダ油を熱し、ショウガ、ニンニクを炒める。香りが立ったら、牛肉にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④ 残りの水と残りの野菜を入れる。柔らかくなったら、★と②を加えて煮込む。

memo

夏野菜たっぷり！ルウから作るカレー。

1人分：684kcal たんぱく質13.9g 塩分2.5g

レシピ提供：市学校給食栄養担当者会



いちじくカレー

材料 4人分

いちじく	5個
牛バラ肉	240g
玉ねぎ	中3個
リンゴ	1/2個
ショウガ・ニンニク	各1片
カレールー（市販）	4皿分

memo

川西市特産の“いちじく”を使ったカレー。『不老長寿の果物』と言われるいちじくですが、傷みやすいのが難点。食べきれない分は皮をむいて冷凍しておく、カレーなどを作る時、すぐに使えて便利です。



1人分：523kcal たんぱく質8.6g 塩分2.2g

作り方

- ① いちじくは皮をおき1cm角、牛バラ肉は3~4cmのざく切り、玉ねぎは薄切り、リンゴはすりおろし、ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋に油大さじ2(分量外)を熱し、ショウガとニンニクを入れ、香りが立ったら玉ねぎを加え、あめ色になるまで炒める。
- ③ 水550mlと牛バラ肉を入れ、火が通ったら弱火にしてカレールーを入れる。
- ④ いちじくを入れて軽く火を通したらリンゴを加える。ひと煮立ちさせたら出来上がり。

レシピ提供：大阪青山大学



しいたけの香りめし

材料 2人分

ごはん	茶碗に軽く2杯
シイタケ	3~4枚
酒	小さじ2/3
★薄口しょうゆ	小さじ2/3
★すだち汁	小さじ1
茹で枝豆	12粒
すだちの皮	適量

作り方

- ① シイタケは石づきを取り、酒をふる。フライパンで焼き、焼き目がついたら食べやすい大きさに切り、合わせた★につけておく。
- ② ボールにごはんを入れ、①と薄皮をむいた枝豆を混ぜる。
- ③ 茶碗に盛り付け、すだちの皮を刻んで散らす。

memo

シイタケは軸も美味しく食べられます。傘部分と一緒に使いましょう。



1人分：244kcal たんぱく質3.6g 塩分0.3g

レシピ提供：川西いずみ会



きのこスパゲッティ

材料 3人分

鶏肉	90g
にんじん	中1/3本
玉ねぎ	1/3個
生シイタケ	3個
シメジ・エノキ茸・マイタケ	各1/2袋
インゲンマメ	3本
スパゲティ	240g
油	小さじ2
バター	5g
塩	小さじ1/5
コショウ	適量
薄口しょうゆ	大さじ1強

memo

きのこ類は食物繊維が豊富。整腸作用、動脈硬化や高血圧症の予防が期待できます。

1人分：404kcal たんぱく質16.3g 塩分1.5g

作り方

- ① 鶏肉は一口大、にんじんは千切り、玉ねぎ・生シイタケは薄切りにする。シメジ・エノキ茸・マイタケは食べやすい大きさにほぐす。インゲンマメは塩ゆでし、1.5cm幅に切る。
- ② たっぷりの湯に塩(分量外)を加え、スパゲティをゆでる。
- ③ 鍋に油とバターを熱し、鶏肉、にんじん玉ねぎの順に炒め、軽く塩・コショウする。きのこ類を加え、しんなりしたら薄口しょうゆで味付けし、スパゲティを加える。
- ④ ③を軽く炒めてなじんだら皿に盛り、インゲンマメを飾る。

レシピ提供：市立保育所・こども園給食部会



冬野菜のカレー

材料 4人分

鶏もも肉・玉ねぎ	各180g
にんじん・大根	各120g
レンコン	90g
ゴボウ	60g
サラダ油	小さじ1
水	600cc
カレー粉	小さじ1
薄口・濃口しょうゆ	各大さじ1
塩・ガーリック	各少々
片栗粉	大さじ1と1/3
(同量の水で溶いておく)	

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に、にんじん、大根はいちょう切り、玉ねぎは短冊切り、レンコン、ゴボウは乱切りし、水にさらす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、レンコン、ゴボウ、大根を炒め、水を加えて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

memo

根菜がゴロゴロ入った子どもたちに大人気の小学校給食メニュー。ゴボウは野菜の中でも群を抜いて食物繊維が豊富。

1人分：478kcal たんぱく質13.3g 塩分1.6g

レシピ提供：市学校栄養担当者会