



お弁当におすすめ！

レシピ集



スーパー食育スクール事業推進委員会
甲州市食生活改善推進員会

甲州市食生活改善推進委員会の皆様が考案した料理および甲州市の学校給食で今までに使われた献立の中からお弁当に活用できる料理を集めて、このレシピ集を作成いたしました。

ご家庭においてお子様と一緒に料理に親しみ、ご家族で食育について話題にする機会をつくっていただければ幸いです。

【主食】

- ①キムチチャーハン
- ②ツナライス
- ③アメリカンドッグ風おにぎり

【主菜】

- ④白身魚のマヨコーン焼き
- ⑤高野豆腐のオランダ煮
- ⑥切り干しだいこんの卵焼き
- ⑦大葉入りつくね
- ⑧変わり竜田

【副菜】

- ⑨かんぴょうサラダ
- ⑩アーモンドあえ
- ⑪ビーフンサラダ
- ⑫ブロッコリーの中華和え
- ⑬ごぼう入りひき肉じゃが
- ⑭いかだいこん
- ⑮にんじんのいり煮
- ⑯だいこんのもみ漬け
- ⑰エリンギとにんじんのみそきんぴら
- ⑱かぼちゃ・いんげん・にんじんのサラダ

【おやつ】

- ⑲簡単ヨーグルトケーキ
- ⑳キャベツのスコーン

＊材料は学校給食で使用した小学生の分量です。お弁当に入れる際は、量を調節してください。また、調味料は家族構成や好みに合わせて調節してください



キムチチャーハン



栄養価（1人分）

■エネルギー435kcal

■たんぱく質 16.8g

■脂質 8.3g

■塩分 1.5g

材料(5人分)

・米	2合
・豚肉（小間切れ）	100g
・にんじん	5cm
・干しいたけ	2枚
・キムチ	50g
・ねぎ	1本
・ごま油	大さじ½
・おろししょうが	少々
・しょうゆ	小さじ1
・中華だし（顆粒）	小さじ2
・塩	少々
・オイスターソース	小さじ1
◆たまご	2個
◆塩	少々

作り方

- ① 干しいたけを戻しておく。
- ② ごま油少々（分量外）を入れて、ごはんを炊く。
- ③ ◆の材料で炒り卵を作る。
- ④ 豚肉とキムチは食べやすい大きさに、にんじんと干しいたけは大き目のみじん切りに、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ しょうがと豚肉をごま油で炒める。にんじん、しいたけ、キムチの順に炒め、味つけをする。ねぎと炒り卵を入れて炒め合わせる。
- ⑥ ⑤を炊きあがったごはんに混ぜて、できあがり。

ツナライス



栄養価（1人分）

■エネルギー435kcal

■たんぱく質 16.8g

■脂質 8.3g

■塩分 1.5g

材料(5人分)

・米	2合
・ツナ	80g
・にんじん	2cm
・たまねぎ	½個
・グリーンピース	大さじ2
・むきえび	80g
・サラダ油	少々
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ4
・砂糖	小さじ½
・塩	少々
・コンソメ	小さじ½

作り方

- ① 少しかためにごはんを炊く。
- ② ツナは汁気をきっておく。にんじんとたまねぎはみじん切りにする。むきえびは酒をふって、臭みをとっておく。
- ③ フライパンに油をしき、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ④ えびを洗い、③に入れ、炒め、調味料を加えて、煮る。汁気が少なくなったら火を止める。
- ⑤ ④を炊きあがったごはんに入れて、できあがり。



アメリカンドッグ風おにぎい



栄養価（1人分）

■エネルギー224kcal

■たんぱく質 5.5g

■脂質 7.4g

■塩分 0.7g

材料(4人分)

- | | |
|--------|------|
| ・ごはん | 320g |
| ・ケチャップ | 大さじ2 |
| ・カレー粉 | 小さじ4 |
| ・ソーセージ | 4本 |

作り方

- ① ソーセージに切り込みを入れ、ゆでる。
- ② ごはんをボウルに入れ、ケチャップとカレー粉を入れて混ぜる。
- ③ ラップを広げ、ごはんを平らにのせる。
- ④ ①のソーセージに棒をさす。
- ⑤ ③のごはんの真ん中に、④のソーセージをのせて、ソーセージの表面が見えなくなるようにしっかり包む。そのままなじむまで時間をおき、できあがり。



白身魚のマヨコーン焼き



栄養価（1人分）

■エネルギー168kcal

■たんぱく質 7.5g

■脂質 9.3g

■塩分 0.8g

材料(5人分)

・白身魚の切り身	5切れ
◆白ワイン	少々
◆塩	少々
◆こしょう	少々
・たまねぎ	1/4個
・コーン	50g
・マヨネーズ	大さじ6

作り方

- ① 魚に◆で下味をつける。
- ② たまねぎを薄切りにする。たまねぎとコーンの水気をよくきり、マヨネーズと混ぜる。
- ③ ①をアルミカップなどに入れ、②をのせ、グリルやオーブンで焼いて、できあがり。

洋風の味つけにすることで、魚が苦手な子どもでも食べやすくなります。また、コーンやたまねぎの代わりに、マヨネーズにすりおろしたにんじんを混ぜて魚にぬって焼いてもおいしく、また彩りがよくなります。さらに、たらなどの白身魚の他に、生鮭やますでもおいしくできます。



高野豆腐のオランダ煮



栄養価（1人分）

■エネルギー121kcal

■たんぱく質 5.9g

■脂質 5.0g

■塩分 1.0g

材料(5人分)

・高野豆腐	70g
・片栗粉	大さじ3
・揚げ油	適量
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ4
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ2
・和風だしの素	少々

作り方

- ① 高野豆腐をぬるま湯につけてもどし、大きい場合は一口大に切っておく。
- ② やわらかくなったら、水を軽くしぼり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に、調味料を入れ、煮立たせる。
- ④ 揚げた高野豆腐を、③のタレにくぐらせて、できあがり。

☆オランダ煮とは…？

油で揚げたり、炒めたりした食材を、しょうゆ、みりん、酒、だし汁などを合わせた煮汁で煮る料理です。江戸時代に唯一、貿易をしていたオランダから長崎県に伝わった、油を使った料理には西洋の意味を込めて『オランダ』とつけていたそうです。

切り干しだいこんの卵焼き



栄養価（1人分）

■エネルギー 189kcal

■たんぱく質 12.1 g

■脂質 9.7 g

■塩分 1.4g

材料（4人分）

- ・切り干しだいこん（乾燥）
50 g
- ・たまご
5個
- ・桜えび（乾燥）
20 g
- ・細ねぎ
20 g
- ・切り干しだいこんの戻し汁
大さじ6
- ◆酒
大さじ2
- ◆しょうゆ
小さじ2
- ◇しょうゆ
小さじ2
- ◇みりん
小さじ2
- ・サラダ油
適量

作り方

- ① 切り干しだいこんは戻して水気をしっかり切り、細かく刻む。
- ② ①に◆を加えて味をなじませる。
- ③ ボウルにたまごを割りほぐし、戻し汁と◇を加えて混ぜる。
- ④ ③に②の切り干しだいこんと桜えび、細ねぎを加える。
- ⑤ 熱した卵焼き用のフライパンに油をしき、④を2回に分けて入れ、焼く。
- ⑥ 卵焼きができれば、食べやすい大きさに切り分けてできあがり。

献立のヒント

ごはん・切り干しだいこんの卵焼き・
青菜のお浸し・なめこのみそ汁・果物

※お好みでだいこんおろしを添えて
お召し上がりください。

大葉入いつくね



栄養価（1人分）

■エネルギー256kcal

■たんぱく質 19.6g

■脂質 11.8g

■塩分 1.1g

材料(4人分)

・鶏ひき肉	320g
・大葉	10枚
・長ねぎ	½本
・たまご	1個
・パン粉	½カップ
・マヨネーズ	小さじ2
・片栗粉	大さじ1
・おろししょうが	小さじ2
・油	小さじ2
◆めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
◆水	大さじ2
◆酒	大さじ2
◆みりん	大さじ2
◆水溶き片栗粉	
片栗粉・水	各小さじ2

作り方

- ① 大葉と長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、たまご、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、おろししょうが、①の大葉と長ねぎを入れてよくこね、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油をしき、②のつくねを焼く。
- ④ 焼き目がついたら裏返し、水（大さじ2）を入れ、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- ⑤ つくねを取り出し、フライパンに◆を入れ、火にかける。つくねにたれをからめ、できあがり。

献立のヒント

ごはん・大葉入いつくね・なすとオクラの煮びたし・きゅうりとトマトののり梅和え

変わり竜田



栄養価（1人分）

■エネルギー237kcal

■たんぱく質 12.9g

■脂質 17.0g

■塩分 1.7g

材料(4人分)

- | | |
|-------|------|
| ・鶏むね肉 | 250g |
| ・梅干し | 2個 |
| ・塩昆布 | 10g |
| ・卵黄 | 1個 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |

献立のヒント

ごはん・変わり竜田・ブロッコリーとミニトマト添え・かぼちゃのサラダ・即席漬け

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に削ぎ切りにする。
- ② 梅干しは種を取り、ペースト状にする。塩昆布はみじん切りにする。
- ③ ボウルに①の鶏肉と②の梅干し、塩昆布、卵黄、酒を入れてよくもみ込む。
- ④ ③の鶏肉に、1切れずつ片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げてできあがり。

梅干しや塩昆布を使うことで、香りや旨味が増します。香りや旨味が増すと、減塩も期待できます。



かんぴょうサラダ



栄養価 (1人分)

■エネルギー146kcal

■たんぱく質7.3g

■脂質6.3g

■塩分0.8g

材料 (5人分)

- ・かんぴょう 15g
- ・ツナ 60g
- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 小1本
- ◆白すりごま 小さじ2
- ◆しょうゆ 大さじ1
- ◆砂糖 大さじ $\frac{1}{2}$
- ◆酢 小さじ2
- ◆ごま油 大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- ① かんぴょうを戻し、2cmくらいに切る。
- ② ツナは水気をきっておく。
- ③ キャベツは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する。きゅうりは輪切りにする。
- ④ ◆の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①②③を④で和えて、できあがり。

◇かんぴょうの戻し方◇

- ① 塩をふって全体にまぶし、やわらかくなるまで、手でよくもむ。
- ② 塩を洗い流し、水気をしぼる。
- ③ たっぷりの熱湯で好みのやわらかさにゆでる。
☆食物繊維やカルシウムが豊富です。
☆甘辛く煮て巻きずしの芯やちらしずしの具にしたり、酢の物などに使ったりします。

アーモンドあえ



栄養価（1人分）

■エネルギー270kcal

■たんぱく質 10.6g

■脂質 15.7g

■塩分 1.6g

材料（5人分）

- | | |
|---------|---------------------|
| ・キャベツ | 大2枚 |
| ・にんじん | 4cm |
| ・ほうれんそう | 60g |
| ・アーモンド粉 | 大さじ3 |
| ・しょうゆ | 小さじ2と $\frac{1}{2}$ |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・酢 | 小さじ2 |

作り方

- ① しょうゆ、砂糖、酢を混ぜておく。
- ② キャベツとほうれんそうは食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ ②の野菜をそれぞれゆで、冷ます。
- ④ 野菜が冷めたら、①の調味料とアーモンド粉をあえて、できあがり。

アーモンド粉は、粉状になったアーモンドで、アーモンドプードルとも言います。この料理は、アーモンド粉の代わりに、ごまやくだいたくるみでもできます。



ビーフンサラダ



栄養価（1人分）

■エネルギー50kcal

■たんぱく質 1.8 g

■脂質 0.9 g

■塩分 1.2g

材料（5人分）

- ・ビーフン 50 g
- ・きゅうり 75 g
- ・キャベツ $\frac{3}{4}$ 本
- ・にんじん 3cm
- ・ごま油 小さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ① きゅうり、キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ② お湯をわかし、ビーフンを入れ、好みのかたさにゆでる。にんじんとキャベツもゆで、冷ます。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせておく。
（1度火にかけ、煮立たせたものを冷まして使うと、味がまろやかになります。）
- ④ 冷めた材料を混ぜ合わせて、できあがり。



ビーフンは、米の粉から作られた麺です。主に炒めて食べることが多いですが、春雨のようにサラダにしても、おいしくいただけます。



ブロッコリーの中華和え



栄養価 (1人分)

■エネルギー40kcal

■たんぱく質1g

■脂質0.2g

■塩分0.8g

材料 (5人分)

- ブロッコリー 100g
- きゅうり 1本
- コーン 40g
- 酢 小さじ4
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- ごま油 大さじ½
- 白いりごま 大さじ½

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切る。きゅうりは輪切りにする。
- ② ブロッコリーをゆで、冷ましておく。
- ③ いりごま以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ブロッコリー、きゅうり、コーンを③で和え、いりごまをふってできあがり。

ブロッコリーは、ビタミンAやCを豊富に含む緑黄色野菜です。つぼみの部分だけを食べ、茎を捨ててしまう方もいますが、茎にも栄養があります。柔らかい部分は細く切って、ゆでたり、炒めたりして食べるとおいしくいただけます。

ごぼう入りひき肉じゃが



栄養価 (1人分)

■エネルギー65kcal

■たんぱく質5.0g

■脂質2.6g

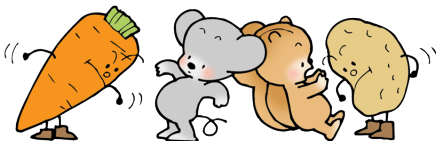
■塩分1.4g

材料 (5人分)

- ・鶏ひき肉 50g
- ・にんじん 3cm
- ・ごぼう 50g
- ・しらたき 50g
- ・じゃがいも 300g
- ・油 適量
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1と $\frac{1}{2}$
- ・和風だしの素 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・さやいんげん 25g

作り方

- ① ごぼうはさがきにして水につけておく。じゃがいもは一口大に、にんじんはいちょう切りにする。しらたきといんげんは、それぞれゆでて、食べやすい長さに切る。
- ② なべに油をしき、火にかける。あたたまったら鶏ひき肉をそぼろ状に炒める。ここに、ごぼう、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に加えて炒める。
- ③ ②に水を入れ、煮る。調味料を入れて、味が染みるまで煮る。最後にさやいんげんをちらして、できあがり。



いかだいこん



栄養価（1人分）

■エネルギー45kcal

■たんぱく質 4.0g

■脂質 2.2g

■塩分 1.2g

材料（5人分）

- | | |
|----------|------|
| ・だいこん | ½本 |
| ・にんじん | ½本 |
| ・輪切りいか | 250g |
| ・干しいたけ | 3枚 |
| ・グリーンピース | 25g |
| ・油 | 少々 |
| ・和風だしの素 | 小さじ½ |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・酒 | 小さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ½ |

作り方

- ① 干しいたけを戻しておく。
- ② だいこんは食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- ③ にんじんはいちょう切りまたは半月切りにする。しいたけもいちょう切りにする。
- ④ なべに油をしき、にんじん、いか、しいたけ、②のだいこんを順に炒める。しいたけの戻し汁と水を入れて煮る。
- ⑤ 調味料を加え、味が染み込むまで煮たら、グリーンピースを入れ、できあがり。

にんじんのいい煮



栄養価 (1人分)

■エネルギー36kcal

■たんぱく質0.2g

■脂質1.5g

■塩分0.7g

材料 (4人分)

- | | |
|---------|-------|
| ・にんじん | 大1本 |
| ・こんにゃく | ½枚 |
| ・さやいんげん | 60g |
| ・サラダ油 | 大さじ½ |
| ・水 | ½カップ |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・かつおぶし | ひとにぎり |

作り方

- ① にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。こんにゃくも食べやすい大きさに切り、お湯をかける。
- ② フライパンに油をしき、にんじんとこんにゃくを入れて炒め、水を入れる。
- ③ にんじんがやわらかくなったら砂糖としょうゆを入れて、汁がなくなるまで煮る。
- ④ いんげんとかつおぶしを入れて火を止める。

**フライパンでかんたんに
作れるよ!!**



だいこんのもみ漬け



栄養価（1人分）

■エネルギー34kcal

■たんぱく質 1.8g

■脂質 1.6g

■塩分 0.9g

材料（4人分）

- ・だいこん 200g
- ・だいこんの葉 100g
- ・塩 小さじ½
- ・桜えび（乾燥） 5g
- ・塩昆布 2g
- ・白いりごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ① だいこんは皮をむいて薄い半月切りに、葉は小口切りにし、合わせて塩でもむ。
- ② 耐熱皿にペーパータオルを敷き、その上に桜えびを置き、ラップをかけ、電子レンジ 600W で 30 秒加熱する。
- ③ ①のだいこんがしんなりしたら、水気をしぼって、ボウルに入れ、②の桜えびをほぐしたものを、塩昆布、白いりごまを加えて混ぜ合わせ、ごま油を加えてもみこみ、できあがり。

だいこんの葉がない時期は、塩ゆでした小松菜やチンゲンサイを使ってもおいしいよ☆



献立のヒント

ごはん・焼き魚・だいこんのもみ漬け・具だくさんみそ汁

エリンギとにんじんの みそきんぴら



栄養価（1人分）

■エネルギー50kcal

■たんぱく質 1.4g

■脂質 2.6g

■塩分 0.3g

材料（4人分）

• にんじん	1本
• エリンギ	1パック
• ごま油	小さじ2
• 水	大さじ2
◆酒	小さじ1強
◆みりん	小さじ1強
◆ポン酢	小さじ1強
◆みそ	小さじ1強
◆砂糖	少々
• もみのり	小さじ1
• 白いりごま	小さじ1
• 七味	適宜

作り方

- ① にんじん，エリンギはせん切りにする。◆の調味料を混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し，①のにんじんとエリンギを炒める。
- ③ ③に油がまわったら，水を入れ，ふたをして中火以下の火で蒸し煮にする。
- ④ ④に火が通ったら，混ぜた②を加えて炒める。
- ⑤ ⑤にもみのりをちらし，全体にサッとからめたら，盛りつけ，ごまとお好みで七味をふりかけてできあがり。

献立のヒント

ごはん・豚しゃぶ・エリンギとにんじんのみそきんぴら・具だくさんみそ汁

かぼちゃ・いんげん・ にんじんのサラダ



栄養価（1人分）

■エネルギー73kcal

■たんぱく質 11.4 g

■脂質 2.4 g

■塩分 g

材料（4人分）

- ・かぼちゃ 200 g
- ・さやいんげん 40 g
- ・にんじん 5cm
- ・ヨーグルト 大さじ3
- ・マヨネーズ 大さじ½
- ・しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り除き、3 cmの角切りにする。
- ② いんげんは2～3 cmくらいに切り、にんじんは小さめの乱切りにする。
- ③ なべに水を入れ、沸騰したらにんじんを入れ、3～4分したらかぼちゃ、いんげんを加えてゆでる。
- ④ 柔らかくゆであがったらザルにとり、水気をきり、盛りつける。
- ⑤ ヨーグルト、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせ、④の野菜にかけてできあがり。



簡単ヨーグルトケーキ



栄養価（1人分）

■エネルギー143kcal

■たんぱく質3.3g

■脂質6.3g

■塩分g

材料（4～6人分）

- | | |
|-----------|------|
| ・無糖ヨーグルト | ½カップ |
| ・たまご | 2個 |
| ・砂糖 | ½カップ |
| ・薄力粉 | ½カップ |
| ・オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・バニラエッセンス | 少々 |

作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れ、混ぜる。
- ② パウンドケーキの型にクッキングシートをしき、①を流し入れる。
- ③ 180℃のオーブンで40～45分焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、できあがり。

お好みで、ドライフルーツやナッツ、ジャムなどを入れてもおいしいです。ヨーグルトの風味が口に広がり、甘すぎず、さっぱりとした味わいがくせになるスイーツです♪



キャベツのスコーン



栄養価 (1人分)

■エネルギー133kcal

■たんぱく質2.3g

■脂質4.6g

■塩分0.6g

材料 (10個分)

- ・キャベツ 2枚
- ・塩 小さじ $\frac{1}{4}$
- ・ホールコーン 50g
- ・牛乳 大さじ1
- ・無糖ヨーグルト 大さじ1
- ・砂糖 大さじ $\frac{1}{2}$
- ・カレー粉 小さじ1
- ◆薄力粉 100g
- ◆ベーキングパウダー 小さじ1
- ・バター 20g
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

- ① キャベツはみじん切りにして塩をふり、5分ほどおき、水気をしっかりしぼる。バターを室温に戻してやわらかくする。
- ② ◆を合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに砂糖、カレー粉、②を入れて混ぜる。さらに、バターを加えて手でもみ込むように混ぜ、パラパラの状態にする。ここにキャベツとコーンを加えて混ぜ、さらに牛乳とヨーグルトも加えて混ぜ、ひとまとまりにする。
- ④ フライパンを火にかけ、サラダ油をしき、④を一口大ずつ入れ、ふたをする。
- ⑤ 弱火で片面約6分ずつ焼いたらできあがり。

甘くないから、おやつや
小腹がすいた時に
おすすめです☆

