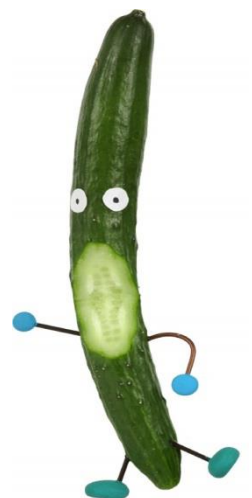
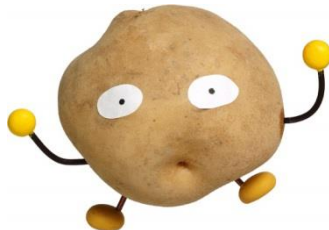




手軽に作れる！おすすめ！

レシピ集



つながる食育推進事業推進委員会

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の献立の中から手軽に作ることができる料理を集めて、レシピ集を作成いたしました。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスのよい食事となります。このレシピ集をもとに、ご家庭においてお子様と一緒に料理に親しみ、『食』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 キムタクごはん | ② ハムチーズトースト |
| ③ ツナのピリ辛丼 | ④ シャケトー |
| ⑤ 残りご飯のハンバーグ風おやき | |

【主菜】

- | | |
|-------------|---------------|
| ⑥ 豚肉のしょうが炒め | ⑦ さけのごま焼き |
| ⑦ 鶏肉のレモンソース | ⑨ 香りスクランブルエッグ |
| ⑩ チーズ肉じゃが | |

【副菜】

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ⑪ 野菜の塩昆布和え | ⑫ 切り干し大根のごま味噌和え |
| ⑬ みそきんぴら | ⑭ ウインナーと野菜のソテー |
| ⑮ とりささみと野菜サラダ | ⑯ キャベツとカニかまの和風コールスローサラダ |
| ⑰ きのかかりかりじゃこサラダ | ⑱ トマトと玉ねぎのもずく酢和え |

【汁物(副菜)】

- | | |
|---------------|------------------------|
| ⑲ カレー風味の野菜スープ | ⑳ たっぷりキャベツとコーンのクリームスープ |
|---------------|------------------------|

* 甲州市学校給食の材料は、給食で使用した小学生（3・4年）の分量です。
材料や調味料は家族構成や好みに合わせて調節してください。



キムタクごはん



栄養価（1人分）

■エネルギー257kcal ■たんぱく質 8.5g ■脂質 5.8g ■食塩相当量 1.3g

材料（4人分）

・ごはん	400g
・油	少々
・豚肉	100g
・ねぎ	1/2 本
・白菜キムチ	50g
・つぼ漬け	40g
・オイスターソース	小さじ 1/2
・しょう油	小さじ 1/2
・みりん	小さじ 1/2
・ごま油	小さじ 2/3

（作り方）

- ① ねぎはみじん切りする。
- ② フライパンに油を入れて豚肉を炒め、豚肉の色が変わって火が通ったら、ねぎ→キムチ→つぼ漬けの順に炒める。
- ③ 調味料とごま油で味付けをしたら、火を止める。
- ④ ③をごはんにまぜればできあがり。

給食でも人気のあるメニューです！

献立の組み合わせ例

キムタクごはん、シュウマイ、れんこんのごまあえ、春雨スープ



甲 州 市 学 校 給 食

ハムチーズトースト



栄養価（1人分）

■エネルギー286kcal ■たんぱく質 13.4g ■脂質 10.2g ■食塩相当量 1.1g

材料(4人分)

- ・食パン（6枚切り）4枚
- ・ハム 70g
- ・チーズ 70g
- ・乾燥パセリ（みじん） 適量

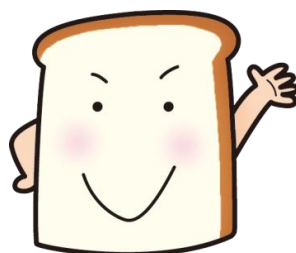
（作り方）

- ① ハムは角切りにする。
- ② チーズとハム，パセリを合わせ，パンにのせる。
- ③ パンをトースターで焼き，チーズに少しこげ目が付いたら出来上がり。

ハムとチーズをのせることで，エネルギーになる栄養素だけでなく，体をつくる栄養素も摂ることができます。

献立の組み合わせ例

ハムチーズトースト，ウインナーと野菜のソテー，マカロニスープ，果物



ツナのピリ辛丼



栄養価（1人分）

■エネルギー507kcal ■たんぱく質 19.9g ■脂質 19.5g ■食塩相当量 1.8g

材料（4人分）

・ツナ缶詰（小）	4 缶	
・玉ねぎ	1 個	
・ぶなしめじ	1 パック	
・ニラ	1/2 束	
・ごはん	150g× 4 人	
A	コチュジャン	大さじ 2
	しょう油	大さじ 2
	砂糖	小さじ 1

（作り方）

- ① 玉ねぎは 5mm 幅，ニラは 5cm 幅に切る。ぶなしめじは石づきをとり，ほぐす。
- ② 器に①の玉ねぎ，ぶなしめじ，ツナ，Aを入れて混ぜ合わせ，ラップをして電子レンジで 3 分加熱する。加熱後ニラを混ぜ合わせ，1 分ほど放置する。
- ③ 温かいごはんの上に②をかけたら出来上がり。



お好みで唐辛子を
かけてもおいしいよ。

献立の組み合わせ例

ツナのピリ辛丼，和風サラダ，
すまし汁，みかん

シャケトースター



栄養価（1人分）

■エネルギー263kcal ■たんぱく質 8.2g ■脂質 12.7g ■食塩相当量 1.5g

材料(4人分)

- | | |
|------------|-------|
| ・食パン（6枚切り） | 4枚 |
| ・鮭フレーク | 大さじ 8 |
| ・マヨネーズ | 大さじ 4 |

（作り方）

- ① ボールに鮭フレークとマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①をぬり、オーブントースターで焦げめがつくまで焼き、出来上がり。

献立の組み合わせ例

シャケトースター、生野菜サラダ、
フルーツヨーグルト、紅茶

簡単にできるから、
朝食にピッタリ!!
ぜひ試してみてね。



残りごはんのハンバーグ風おやき



栄養価（1人分）

■エネルギー236kcal ■たんぱく質 3.6g ■脂質 4.3g ■食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

・ご飯	お茶碗半分
・じゃがいも（中）	1 個
・油	小さじ 1 杯
A	ウスターソース 小さじ 1
	トマトケチャップ 小さじ 1
	砂糖 少々

献立の組み合わせ例

残りご飯のハンバーグ風おやき,
野菜とウインナーのコンソメスープ, 果物

簡単にできるので、おやつや
朝食におすすめです！

（作り方）

- ① じゃがいもの皮をむき、水にさらす。
- ② ボールに冷めたご飯を入れ、じゃがいもをすりおろす。
- ③ ②をよく混ぜて、小判型にする。（お好みで、炒めた野菜やミックスベジタブルを入れてもおいしいです。）
- ④ あたためたフライパンに、油を入れ（バターでも可）、③を焦げめがつくまで焼く。
- ⑤ ボールに A を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 焼けた④をお皿にのせ、⑤のソースをかけて出来上がり。

豚肉のしょうが炒め



栄養価（1人分）

■エネルギー178kcal ■たんぱく質 12.6g ■脂質 10.1g ■食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

・油	適量
・豚こま肉	240g
・玉ねぎ	中 1 個
A	おろししょうが 小さじ 2
	酒 小さじ 1 と 1/2
	砂糖 小さじ 2 と 1/2
	みりん 小さじ 1 と 1/3
	しょう油 大さじ 1 と 小さじ 2/3

（作り方）

- ① Aを合わせてよく混ぜておく。
- ② 玉ねぎは5mm幅くらいに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、強火で熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎをいれてさらに炒める。
- ⑤ 玉ねぎの色が変わったら①をいれ、サッと炒めたら出来上がり。

献立の組み合わせ例

ごはん、豚肉のしょうが炒め、
野菜のおかか和え、みそ汁

ごはんがすすむメニューです。
お弁当のおかずとしても、お
すすめですよ！



さけのごま焼き



栄養価（1人分）

■エネルギー118kcal ■たんぱく質 12.9g ■脂質 6.0g ■食塩相当量 0.6g

材料（4人分）

・鮭切り身	4切れ
A	
酒	小さじ 1 と 1/2
しょう油	大さじ 1
・すりごま	大さじ 2
・いりごま	大さじ 1 と 1/3

（作り方）

- ① Aを合わせて鮭に味をつける。
- ② すりごまといりごまを混ぜ、鮭にまぶす。
- ③ グリルで鮭を焼けば出来上がり。

献立の組み合わせ例

ごはん、鮭のごま焼き、
肉じゃが、みそ汁

魚の油は、血液をサラサラにするので生活習慣病の予防効果があり、また、脳の働きを活性化されています。旬の魚は油がのっているので、とてもおいしいですよ。



鶏肉のレモンソース



栄養価（1人分）

■エネルギー197kcal ■たんぱく質 10.6g ■脂質 11.6g ■食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

・鶏むね肉	50g × 4 切れ
A	
酒	小さじ 1
しょう油	小さじ 2/3
・かたくり粉	適量
・油	適量
B	
砂糖	大さじ 1 と 1/3
しょう油	大さじ 2/3
レモン汁	小さじ 1
水	大さじ 1

（作り方）

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② Bを合わせてよく混ぜた後、容器へ入れラップをかけてレンジで1分程度加熱する。
- ③ 鶏肉にかたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンに少し多めに油を入れ、中火で熱し、鶏肉を焼く。
- ⑤ 鶏肉の中まで火が通ったら、器に取り出し、②のソースをかければ出来上がり。

献立の組み合わせ例

パン、鶏肉のレモンソース、
サラダ、野菜スープ、果物

鶏肉を鮭や白身の魚に
変えて作っても、おいし
いですよ！



香りスクランブルエッグ



栄養価（1人分）

■エネルギー242kcal

■たんぱく質 9.8g

■脂質 20.8g

■食塩相当量 0.5g

材料(4人分)

・卵	6 個
・ミニトマト	6 個
・パセリ	大さじ 6
・マヨネーズ	大さじ 4
・こしょう	少々
・油	小さじ 4

献立の組み合わせ例

パン、香りスクランブルエッグ、サラダ、
コンソメスープ、果物のヨーグルトがけ

（作り方）

- ① ミニトマトはヘタを取り、縦に4つわりにし、パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、焼く直前に卵黄をつぶして卵白を切るように混ぜ、マヨネーズとこしょうを入れてサッと混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ、中火で熱しパセリ大さじ4杯を1分間程炒める。
- ④ パセリの香りが出てきたら、②を流し入れます。やや火を強めて30秒間そのままおき、まわりが固まってきたら火からおろし、30秒間くらい大きく混ぜ、①のミニトマトを加えてさらにひと混ぜする。
- ⑤ ④を器に盛り、残りのパセリをちらし、出来上がり。

チーズ肉じゃが



栄養価（1人分）

■エネルギー223kcal ■たんぱく質 13.3g ■脂質 9.8g ■食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

・じゃがいも（中）	2個
・豚肉	200g
・玉ねぎ	1個
・とろけるスライスチーズ	2枚
・減塩しょう油	大さじ 1
・みりん	小さじ 1
・砂糖	小さじ 2
・水	適量

（作り方）

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、じゃがいもと玉ねぎは、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、①の肉と野菜を入れ、水をひたひたになるくらいまで入れる。
- ③ ②の鍋に減塩しょう油、みりん、砂糖を加えて煮る。
- ④ 肉に火が通り、じゃが芋がやわらかくなったら、チーズをのせ、火を止める。
- ⑤ ④に鍋のふたをし、チーズがとろけたら、器に盛り出来上がり。

献立の組み合わせ例

ごはん、チーズ肉じゃが、
ほうれん草のごま和え、根菜のみそ汁



減塩しょう油がないご家庭は、普通のしょう油で代用できます。

野菜の塩昆布和え



栄養価（1人分）

■エネルギー21kcal ■たんぱく質 0.8g ■脂質 0.7g ■食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

・キャベツ	100g
・にんじん	1/4 本
・きゅうり	1 本
A	塩昆布 3g
	白だし 小さじ 1
	塩 少々
	ごま 小さじ 1 と 1/3

(作り方)

- ① キャベツはざく切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② キャベツとにんじんは熱湯で茹で、水にとり冷まし、水気を切っておく。
- ③ 野菜と A で和えたら出来上がり。

旬の野菜は栄養価がとても高いです。
季節にあった旬の野菜を、日々の食事の中に取り入れていきましょう！

献立の組み合わせ例

ごはん、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え
みそ汁、果物



切り干し大根のごまみそ和え



栄養価（1人分）

■エネルギー107kcal ■たんぱく質 2.1g ■脂質 7.4g ■食塩相当量 0.5g

材料(4人分)

・切り干し大根	16g	
・きゅうり	2/3 本	
・にんじん	1/4 本	
・もやし	50g	
・キャベツ	50g	
A	すりごま	大さじ 2
	マヨネーズ	大さじ 2
	砂糖	小さじ 2 と 2/3
	酢	小さじ 1 と 1/2
	しょう油	小さじ 1
	白みそ	小さじ 1 と 1/3
	ごま油	小さじ 1

（作り方）

- ① キャベツはざく切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 切り干し大根とにんじん、もやし、キャベツは熱湯で茹で、水にとり冷まし、水気を切っておく。
- ③ A を合わせて、よく混ぜておく。
- ④ 野菜と A で和えたら出来上がり。

献立の組み合わせ例

ごはん、焼き魚、
切り干し大根のごまみそ和え、
けんちん汁



みそきんぴら



栄養価（1人分）

■エネルギー72kcal ■たんぱく質 3.3g ■脂質 2.6g ■食塩相当量 0.5g

材料(4人分)

・ごま油	適量	
・ごぼう	1/2 本	
・にんじん	1/3 本	
・大豆水煮	60g	
・こんにゃく	30g	
・いんげん	4 本	
A	酒	小さじ 1 と 1/2
	砂糖	小さじ 1 と 2/3
	みりん	小さじ 1
	しょう油	小さじ 2/3
	和風だし	少々
	みそ	小さじ 2 と 2/3

（作り方）

- ① ごぼうは縦半分にして斜めに切り、水につけておく。にんじんは千切り、こんにゃくは短冊切り、いんげんは3等分にする。
- ② いんげんは熱湯でさっと茹でておく。
- ③こんにゃくも熱湯で茹で、あく抜きをする。
- ④ フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、ごぼうを炒め、色が変わったにんじんを入れてさらに炒める。
- ⑤ 大豆、こんにゃくを入れて炒め、Aで味付けをする。
- ⑥ 最後にいんげんを入れて、さっと炒めれば出来上がり。

献立の組み合わせ例

ごはん、鶏の照り焼き、みそきんぴら、すまし汁

ウィンナーと野菜のソテー



栄養価（1人分）

■エネルギー69kcal ■たんぱく質 3.0g ■脂質 4.1g ■食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

・油	適量	
・ウィンナー	50g	
・おろしにんにく	少々	
・コーン缶	50g	
・もやし	150g	
・ほうれん草	1/4 束	
A	コンソメ	小さじ 1
	塩	少々
	こしょう	少々



（作り方）

- ① ウィナーは斜めに切り、ほうれん草は 3cm 幅くらいに切る。
- ② フライパンに油を入れ、中火で熱し、ウィンナーとおろしにんにくを入れて炒める。
- ③ ウィナーに火が通ったら、コーン→もやし→ほうれん草の順に入れて炒め、A で味付けをしたら出来上がり。

献立の組み合わせ例

パン、オムレツ、ウィンナーと野菜のソテー、
野菜スープ、ヨーグルト

とりささみと野菜のサラダ



栄養価（1人分）

■エネルギー92kcal ■たんぱく質 7.5g ■脂質 1.4g ■食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

・とりささみ	2本
A	
塩	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
・片栗粉	適量
・大根	80g
・にんじん	80g
・ニラ	2本
・ハス	80g
・キャベツ	1枚
・しそ	1枚
・白ゴマ	小さじ 1
B	
ヨーグルト(プレーン)	大さじ 3
カルピス	小さじ 1
明太子	小さじ 2

（作り方）

- ① しそ以外の野菜はすべてせん切りにし、絞って水気を切っておく。
- ② とりささみは筋を取り、Aで10分くらい下味をつけた後、片栗粉をまぶし、熱湯でさっとゆがいて水に取る。
- ③ ハスは、熱湯でさっとゆがいてカルピスに30分つけておく。
- ④ ボールに野菜を混ぜ合わせ、皿にシソを敷いて盛り、ごまをかける。
- ⑤ Bでドレッシングを作り、④と共に冷蔵庫でよく冷やし、食べる直前にドレッシングをかけたら出来上がり。

献立の組み合わせ例

スパゲティ・ポリタン、とりささみと野菜のサラダ、果物

キャベツとカニかまの和風コールスローサラダ



栄養価（1人分）

■エネルギー69kcal ■たんぱく質 2.1g ■脂質 5.1g ■食塩相当量 0.5g

材料（4人分）

- | | |
|------------|------|
| ・キャベツ | 160g |
| ・かに風味かまぼこ | 4本 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・めんつゆ | 小さじ4 |
| ・白いりごま | 小さじ1 |
| ・わさび（チューブ） | 2g |

マヨネーズやめんつゆ等，食塩が含まれている量が少ない調味料を料理に活用すると減塩になります☆他に，ソースやケチャップ，オイスターソース等があります。

（作り方）

- ① キャベツは千切りにします。かに風味かまぼこは，ほぐす。
- ② ①をボウルに入れ，マヨネーズ，めんつゆ，白いりごま，わさびを加えて混ぜる。
- ③ ②をお皿に盛り出来上がり。

献立の組み合わせ例

カレーライス，キャベツとカニかまの和風コールスローサラダ，果物



きのこのかりかりじゃこサラダ



栄養価（1人分）

■エネルギー138kcal ■たんぱく質 7.3g ■脂質 9.8g ■食塩相当量 1.2g

材料(4人分)

・舞茸	100g
・エリンギ	100g
・レタス	1/4 個
・きゅうり	1 本
・ミニトマト	8 個
・ちりめんじゃこ	50g
・オリーブ油	適量
A	オリーブ油 大さじ 3 杯
	塩・コショウ 少々
	しょう油 大さじ 1/2
	酢 大さじ 1

（作り方）

- ① 舞茸は小房に分け，エリンギは半分の長さにし，薄切りにする。レタスは，一口大にちぎり，きゅうりは薄切り，ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し，ちりめんじゃこをカリッとするまで炒めたら一度取り出す。同じフライパンにきのこを入れ，サッと炒める。
- ③ ボウルに①の野菜と②のきのこ，Aを入れ，よく混ぜ合わせる。
- ④ ③をお皿に盛り，ちりめんじゃこをかけたら出来上がり。

献立の組み合わせ例

ごはん，鮭のホイル焼き，きのこのかりかりじゃこサラダ，わかめスープ

トマトと玉ねぎのもずく酢和え



栄養価（1人分）

■エネルギー 16kcal ■たんぱく質 0.4g ■脂質 0g ■食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

- ・もずく酢 2カップ
- ・トマト 小1個
- ・玉ねぎ 1／4個

（作り方）

- ① トマトは、1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③ ボウルに、もずく酢、①のトマトと②の玉ねぎを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③が冷えたら、器に盛り出来上がり。

もずく酢の酸味を料理に活かすと、塩を使わなくてもおいしい料理ができます☆
献立にもう一品ほしい時にオススメのレシピです！



献立の組み合わせ例

ごはん、豚肉の冷しゃぶ（温野菜添え・ごまだれ）、
トマトと玉ねぎのもずく酢和え、かぼちゃスープ



カレー風味の野菜スープ



栄養価（1人分）

■エネルギー70kcal ■たんぱく質 2.2g ■脂質 2.2g ■食塩相当量 1.0g

材料(4人分)

・水	500ml
・ウインナー	40g
・にんじん	1/3本
・玉ねぎ	1/2個
・じゃがいも	1個
・キャベツ	60g
A	コンソメ 大さじ 1
	カレー粉 少々
	塩 少々
	こしょう 少々
・乾燥パセリ（みじん）	適量

（作り方）

- ① ウインナーは斜めに切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5mm幅、じゃがいもは一口大、キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れて強火で熱し、ウインナーとにんじんを入れる。
- ③ 人参が柔らかくなったら玉ねぎとじゃがいもを入れて煮る。
- ④ じゃがいもの中まで火が通ったら、キャベツを入れる。
- ⑤ キャベツが少ししんなりしたら、Aの調味料で味をつけ、最後にパセリを振れば出来上がり。

献立の組み合わせ例

パン、魚のフライ、サラダ、カレー風味の野菜スープ、果物

たっぷりキャベツとコーンのクリームスープ



栄養価（1人分）

■エネルギー103kcal ■たんぱく質 4.6g ■脂質 6.7g ■食塩相当量 1.0g

材料(4人分)

・キャベツ	120g
・ホールコーン	大さじ 2
・玉ねぎ	1/4 個
・ベーコン	3 枚
・オリーブオイル	小さじ 1
・コンソメ	4 g
・水	240ml
・豆乳(成分無調整)	240ml
・塩, こしょう	各少々
・パセリ	少々

(作り方)

- ① キャベツは 2～3 cm 角のザク切り, 玉ねぎは薄切り, ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し, ベーコンと玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら, キャベツも入れて炒める。
- ③ ②のキャベツがしんなりしたら, コーンを入れてさっと炒め, 水, コンソメを入れて弱火で 10 分程煮込む。
- ④ ③に豆乳を加え, 沸騰させないように火加減に気をつけながら 2～3 分煮ます。味見をして足りなければ, 塩, こしょうで味を整える。
- ⑤ ④をお皿に盛り, パセリをちらし出来上がり。

献立の組み合わせ例

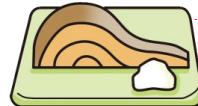
パン, ゆで卵, ツナサラダ, たっぷりキャベツとコーンの豆乳スープ

4つそろえて健康に！

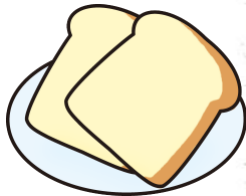
ふくさい
副菜



しゅさい
主菜



しゅしょく
主食



しるもの
汁物

