

学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座
 ～学校給食を生きた教材として活用した料理教室～

		テーマ：
料理名	にんじんシリシリ	

食品名	小1人当たり 使用量 g	
にんじん	70 g	
ツナフレーク	5 g	
鶏卵	15 g	
濃い口しょうゆ	1 g	
シママース	0.5 g	
サラダ油	1.5 g	

調理法

- ① にんじんは洗って皮をむく。
- ② シリシリ器でにんじんを干切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、にんじんを炒める。
- ④ にんじんに火が通ったら、ツナを入れて炒める。
- ⑤ しょうゆ、シママースで味を整える。
- ⑥ ほぐした卵を入れてかき混ぜ、火が通ったら火を止める。

考察


沖縄で昔から作られている簡単にできる料理です。シリシリ器を使って上手に干切りにんじんを作りましょう。

小学校 栄養 価	エネルギーKcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg
	70	6.6	6.4	1.2	28	0.5
	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	価格 円
	3562	0.06	0.11	4	4	

献立例

学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座
 ～学校給食と生きた教材として活用した料理教室～

	テーマ：
料理名	牛肉の甘辛炒め

食品名	小1人当たり 使用量 g	
牛肉	20	
ささがきごぼう	30	
糸こんにゃく	15	
こいくちしょうゆ	1.8	
みりん	1.8	
三温糖	0.7	
酒	0.5	
米油	2	
		調理法
		①糸こんにゃくは、食べやすい長さに切り、ゆでてあく抜きする。
		②フライパンに、油をしいて牛肉を炒めたあと、ごぼう、こんにゃくをいれ、調味料を加え、炒め煮にする。
		③仕上げに黒ゴマを入れる。

考察

子どもたちの大好きな、甘辛炒め。
 日本人に不足気味で、子どもたちに食べてもらいたい食材の一つである、「ごま」
 今回は黒ゴマを使用しました。仕上げにごまを加えることで、いそどり良く、栄養価も上がり
 おいしく仕上がります。

小学校 栄養 価	エネルギーKcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg
	77	4.6	3.2	0.3	27	0.8
献立例	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	価格 円
	1	0.04	0.06	1	2.1	

学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座
 ～学校給食と生きた教材として活用した料理教室～

		テーマ：
料理名	和風ハンバーグ	

食品名	小1人当たり 使用量 g
あいびき肉	65
たまねぎ	10
パン粉	7
卵	20
塩	0.5
サラダ油	5
しそ(大葉)	0.5
大根	25
ポン酢しょうゆ	15



調理法

- ① 大葉は千切りにして、大根はおろしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに合い挽き肉、玉ねぎ、パン粉、卵、塩を入れ、手で粘りが出るまでよくこねる。
- ④ 6等分にして、小判型に形をととのえる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて、中火でハンバーグの片面を焼く。焼き色がついたらひっくり返して、ふたをし、弱火で10分蒸し焼きにする。
- ⑥ 中まで火が通ったら、皿に盛りつける。
- ⑦ ハンバーグの上に大根おろしをのせ、ポン酢をかけて、刻んだ大葉をのせる。

考察

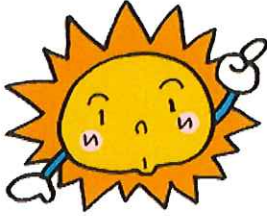
肉だねを粘りが出るまでしっかりこねることで、ふっくらとしたハンバーグができていきます。ハンバーグの焼き上がりは竹串などで刺して、透明な肉汁が出れば、中まで火が入っているとわかります。

小学校 栄養 価	エネルギーKcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg
	281	12.7	14.4	1.6	28	1.4
	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	価格 円
38	0.2	0.2	8	0.9	78.88	

献立例



ちょうり こんだて 調理献立 アガラサー(デザート)



【材料】

	(1人分)	(4人分)
きょうりきこ 強力粉	11g	44g
ぎゅうにゅう 牛乳	5.6g	23g
ベーキングパウダー	0.5g	2g
かんまつ こくとう 粉末黒糖	9.6g	40g
ぬるま湯	8.7g	35g

【献立栄養価】

- ・エネルギー(kcal) ... 80kcal
- ・たんぱく質(g) ... 1.6g
- ・脂質(g) ... 0.4g
- ・カルシウム(mg) ... 46mg
- ・鉄(mg) ... 0.6mg
- ・食物繊維(g) ... 0.3g
- ・塩分相当量(g) ... 0.1g

【作り方】



- ① ふんまつ こくとう 粉末黒糖をぬるま湯で溶き、冷ます。
- ② ぎゅうにゅう 牛乳を加える。
- ③ きょうりきこ 強力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ④ アルミカップに入れて約15分蒸す。

必要な道具



～*モ～