

平成26年度季刊1号〔夏号〕

夏のおすすめ献立



九州の恵みごはん
献立例
牛乳
タレ焼き団子（みつせどり）
夏野菜サラダ
七タ汁
青うめゼリー

表紙の献立の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミ				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
									A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
九州の恵みごはん	287	5.3	1.0	1	3	23	0.9	1.2	0	0.34	0.03	0	1.1	0
牛乳	138	6.8	7.8	84	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
タレ焼き団子 (みつせどり)	90	5.8	3.8	366	11	7	0.4	0.3	10	0.04	0.04	1	0.2	0.9
夏野菜サラダ	48	0.9	1.6	185	16	11	0.1	0.1	11	0.03	0.04	29	1.3	0.5
七タ汁	72	5.4	3.0	499	37	20	0.6	0.5	68	0.03	0.07	2	1.3	1.1
青梅ゼリー	28	0	0.0	35	0	0	0.5	0	0	0	0	40	1.2	0.1
合計	663	24.2	17.2	1170	294	82	2.5	2.9	167	0.52	0.49	74	5.1	2.8

レシピ紹介

- かつおごはん
冬瓜のみそ煮
- きびなこと甘夏の南蛮漬け
ミートボールのカレー煮
- トマト&ツナバスタ
豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ煮
- 鰯の香味焼き
キムチソテー
- 小さい食器の一品

平成25年度 調理技術講習会のレシピよりアレンジ かつおごはん

エネルギー	330kcal
たんぱく質	15g
鉄	2.7mg

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

給食用精米（強化米入り）	60g
精麦	6g
鰹味付け角煮	30g
枝豆むきみ	10g
おろし生姜	0.4g
料理酒	3g
濃口醤油	3.5g
三温糖	1.4g

作 り 方

- ①米・麦は水に浸漬し、少なめの水で炊く。
- ②鰹味付け角煮はおろし生姜をふり、調味料で煮る。（水分が残る程度）
- ③枝豆むきみはボイルする。
- ④炊きあがったごはんに②③を混ぜる。



ひ と く ち め も

食欲のない時期（6月～9月）に鉄分の多いおすすめメニューです。
ポイントは具を煮る時にほぐすことです。
味付け角煮は煮た後、炊飯器に入れ一緒に炊きこんでもよいです。

冬瓜のみそ煮

エネルギー	99kcal
鉄	1.1mg
食物繊維	1.9g

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

絹厚揚げ	30g
冬瓜	50g
豚ミンチ（冷）	15g
にんじん	15g
小松菜（カット）	10g
おろし生姜	0.3g
みそ	13g
みりん	2g
でんぷん	0.5g
花かつお（だし）	2g
水	—

作 り 方

- ①小松菜は解凍しておく。
- ②冬瓜はサイコロ（2cm×2cm×2cm）に切る。
- ③にんじんは3mm厚さのいちょう切りにする。
- ④花かつおでだしをとっておく。
- ⑤豚ミンチをからいりし、にんじんを入れる。
- ⑥だし汁と冬瓜を入れて煮る。
- ⑦絹厚揚げを入れてあたためる。
- ⑧水溶きでんぷんを入れ調味する。
- ⑨小松菜を入れ、おろし生姜を入れて仕上げる。



ひ と く ち め も

冬瓜は薄味でさっぱりとした味で、夏に味わいたい食材です。醤油味や中華味などバリエーションが楽しめます。冬瓜は、鹿児島弁で「つが」と呼ばれ夏の野菜であるのに「冬の瓜」と書きます。これは冬に種をまき年を越してまた冬が来ころ、熟成して食べるのが味がよいといわれていたからだそうです。

平成25年度 調理技術講習会のレシピよりアレンジ きびなごと甘夏の南蛮漬け

エネルギー	158kcal
カルシウム	229mg
食物繊維	0.9g

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

きびなご (粉付)	45g
揚げ油	4g
たまねぎ	15g
赤ピーマン (線切り・冷凍)	5g
たけのこ水煮線切り	10g
青ピーマン (線切り・冷凍)	5g
甘夏みかん缶	35g
薄口しょうゆ	7g
みりん	3.6g
三温糖	6g
米酢	4.6g
レモン果汁	1g

作 り 方

- ①玉ねぎはスライス、ピーマン・たけのこはせん切りにする。
- ②きびなごは揚げる。
- ③野菜は、さっとボイルする。
- ④酢以外の調味料を加熱し、最後に酢を入れる。
- ⑤④に②と③を入れ甘夏みかんを入れて漬け込む。



ひとくちメモ

きびなごを揚げる工程と調味料を合わせる工程は同時進行で、熱々のたれと揚げたてのきびなごを合わせると味がしみ込みやすくなります。

乳・卵なしのミートボールを使って ミートボールのカレー煮

エネルギー	140kcal
食物繊維	2.8g

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

乱切りポテト (冷凍)	50g	カレー粉	0.4g
スクールミートボール (乳・卵抜き)	24g	ブレンピューレ	4.7g
たまねぎ	30g	コンソメスープ	0.5g
マッシュルーム	10g	おろしにんにく	0.4g
にんじん	12g	薄口醤油	4g
カットベーコン	2.4g	シマ・マース	0.2g
枝豆むきみ	10g	こしょう	0.02g
		赤ワイン	1.7g
		水	50g

作 り 方

- ①にんじんは1cm角切り、玉ねぎは1.5cm角切りにする。
- ②カットベーコンを炒めて油を出す。
- ③②に玉ねぎ・にんじん・にんにくを入れ炒める。
- ④③にマッシュルームを入れる。
- ⑤乱切りポテトとミートボールを入れワインを入れひたひたの水を入れて煮る。
- ⑥調味して煮込む。
- ⑦枝豆むきみを入れて仕上げる。



ひとくちメモ

夏の食欲のない時にややあっさりとした煮物です。だし汁はガラスープやブイヨンに替えてもよいです。

乱切りポテト (冷凍) は、芋類の摂取や時間短縮にも便利です。作業工程や量の調整等考慮して、ご利用ください。

ツナフレークと冷凍スパゲッティを使って トマト&ツナパスタ

エネルギー	221kcal
たんぱく質	14.5g
食物繊維	3.4g

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

スパゲティ(冷凍)	オリーブ油……………	1g
…………… 70g	ダイストマト	
まぐろ油漬けフレーク	袋入り ……………	20g
…………… 20g	ケチャップ……………	20g
エリンギ	ウスターソース ……	5g
(カット) …… 10g	おろしにんにく…	0.5g
玉ねぎ…………… 20g	シマ・マース ……	0.4g
青ピーマン	こしょう……………	0.04g
(線切り冷凍)… 10g		

作 り 方

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②オリーブ油で玉ねぎ・にんにく・エリンギを炒める。
- ③②にまぐろ油漬けフレークを入れ調味する。
- ④冷凍スパゲティを湯でサッとほぐす。
- ⑤③にピーマンを入れスパゲティを入れて仕上げる。



ひ と く ち め も

暑くなった頃、子供が好むツナとパスタと旬のトマトでスパゲッティはいかがでしょうか？パンの大きさにより調整してご利用ください。

冷凍パスタは、スパゲティ、ペンネ、フジリと種類があります。干麺を使う場合はこの半分量をお使いください。

豚肉とゴーヤで夏バテ防止に

豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ煮

エネルギー	128kcal
食物繊維	0.8g

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

豚肉角切り	でんぷん……………	3g
(県内産冷凍)… 30g	油……………	3g
濃口醤油…………… 1g	ねり梅……………	0.7g
料理酒…………… 1g	三温糖……………	2.5g
おろし生姜…………… 0.5g	みりん……………	1.8g
でんぷん…………… 3g	濃口醤油……………	3.5g
にがうり	いりごま……………	0.5g
(スライス) …… 20g	すりごま……………	1.2g
凍結全卵…………… 2.5g		

作 り 方

- ①豚肉は半解凍、凍結全卵は解凍しておく。
- ②①は下味をつけておく。
- ③豚肉にでんぷんをつけて、油で揚げる。
- ④ゴーヤは液卵とでんぷんをつけて揚げる。
- ⑤ねり梅・三温糖・みりん・濃口醤油を加熱し③④を入れる。
- ⑥仕上げにごまを入れる。



ひ と く ち め も

本会の豚肉は鹿児島県産だけを使用し、もも肉2cm角のバラ凍結になっています。

ポイントはカリッと揚げることです。ビタミンB₁がたっぷりで夏場にピッタリです。

大葉を使って夏の香りを 鰯の香味焼き

エネルギー 60kcal
たんぱく質 8.6g

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

鰯切り身(1切)	40g
料理酒	3g
薄口醤油	2g
濃口醤油	1g
酒みりん	2g
青しそ	1.5g
ねり梅	1g
おろし生姜	1g
クッキングシート(紙カップ小判)	1

作 り 方

- ①青しそはみじん切りかフードプロセッサーにかける。
- ②調味料をよく混ぜておく。
- ③鰯に下味をつけて220℃で10～12分焼く。
(クッキングシートかカップを使用する。)



ひ と く ち メ モ

季節の鰯をしその香りで焼いてみませんか？添え野菜やあえ物と組み合わせると良さそうです。ポイントは鰯の切り方により温度と時間が変わります。魚の形により、小判4型カップを使って焼いてもいいです。

キムチソテー

エネルギー 81kcal
食物繊維 2.2g

材 料 小学校1人分 (赤字：本会取扱物資)

豚肉 (スライス)	25g	ぶなしめじ (カット)	10g
料理酒	0.8g	サラダ油	0.3g
キャベツ	35g	純正ごま油	0.3g
常温白菜キムチ	20g	でんぶん	0.6g
にら	5g	おろし生姜	0.3g
にんじん	10g	薄口醤油	1.5g
玉ねぎ	30g	濃口醤油	0.5g
		シマ・マース	0.8g

作 り 方

- ①キャベツは2cm×3cmの短冊切りにする。
- ②にんじんは1cm×3cmの短冊切りにする。
- ③玉ねぎは厚めのスライスにする。
- ④豚肉を半解凍にして酒をふる。
- ⑤サラダ油を熱し豚肉を炒める。
- ⑥にんじん・玉ねぎを炒めしめじを入れる。
- ⑦調味白菜キムチを入れる。
- ⑧キャベツとにらを入れて仕上にごま油を入れる。



ひ と く ち メ モ

本会のキムチは漬物として使用するだけでなく、スープ等にも使いやすく、また殺菌処理してあり常温で流通可能な安心して使えるキムチです。暑くて食欲のない時期にいかがでしょうか？

※キムチは常温と冷凍があります。



小さい食器の一品



「ジャーマンポテト」

作り方

- ①たまねぎはスライスする。
- ②乱切りポテトはボイルする。
- ③ベーコンを炒め、玉ねぎを炒める。
- ④パセリ以外で調味し②を入れて、さっくり混ぜる。
- ⑤仕上げにパセリを入れる。

エネルギー 97kcal
たんぱく質 3.1g
食物繊維 0.8g

材料

小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

乱切りポテト(冷) 40g
カットベーコン(冷) 4g
玉ねぎ 20g
オリーブ油 4g
シママース 0.4g
こしょう 0.02g
パセリ(乾) 0.1g



「竜ちゃんのみそ絡め」

作り方

- ①肝っ子竜ちゃん・砂肝竜ちゃんを油であげる。
- ②みそを液体調味料でよく練り加熱する。
- ③①と②を絡める。

エネルギー 122kcal
食物繊維 0.8g

材料

小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

肝っ子竜ちゃん 13g
砂肝竜ちゃん 12g
油 2g
八割ピーナツ 4g
八割アーモンド 4g
みそ 1.2g
三温糖 2g
濃口しょうゆ 2g
酒みりん 2g
すりごま 1g



「夏野菜サラダ」

作り方

- ①キャベツは短冊・きゅうりは半月切りにする。
- ②野菜はそれぞれボイル冷却する。
- ③ホールコーン缶と甘夏缶は汁をきり冷却する。
- ④調味液を作り、②③を混ぜ合わせる。

エネルギー 48kcal
ビタミンC 29mg
食物繊維 1.3g

材料

小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

キャベツ 20g
きゅうり 10g
にがりスライス 10g
ホールコーン缶 10g
甘夏みかん缶 20g
赤ピーマン(線切り・冷凍) 5g
フレンチドレッシング 4g
シマ・マース 0.3g
こしょう 0.02g



豆乳を使って「南瓜蒸しパン」

作り方

- ①ケーキミックスと南瓜ファインパウダーをふるい混ぜる。
- ②①と豆乳をさっくり混ぜる。
- ③②をカップに流し入れ、14分蒸す。

エネルギー 117kcal
食物繊維 0.6g

材料

小学校1人分(赤字: 本会取扱物質)

ホームケーキミックス 25g
南瓜ファインパウダー 1g
豆乳 22g
フラワーカップ(黄) 1個