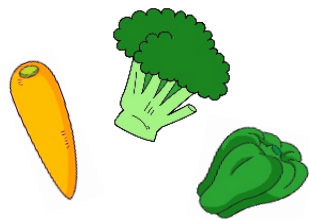


# 学校給食 おすすめ 免疫力を高める料理

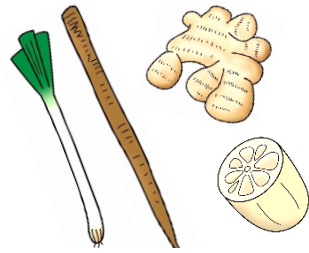
令和 2年 12月 安曇野市学校栄養士会

## 免疫力とは？

身体に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物を排除して、病気にならないようにする力、すなわち「自分で自分を守る力」です。特に免疫力を上げる食材は太字になっています。



**緑黄色野菜**  
皮膚や粘膜を強くする  
体をさび付かせない



旬の根菜 **長ねぎ** **しょうが** など  
体を温める



**きのこ** **発酵食品**  
腸内環境を整える

## 肉だんごスープ

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
鶏ひき肉	120g	1 干しいたけは戻して薄切り、にんじんと白菜は短冊切り、にらは1cm、たまねぎはみじん切りにする。 しいたけの戻し汁はとっておく。 2 春雨を少し固めにゆで、水気を切る。 3 ★の材料で肉だんごのたねを作る。 全ての材料を粘り気が出るまでよくこねる。 4 鍋で鶏がらだしを熱し、沸騰したら3をひと口大くらいずつスプーンですくって入れる。 5 肉だんごが浮いてきたら、にんじん、白菜、干しいたけと戻し汁を入れサッと煮る。 6 ☆で味を付ける。 7 2の春雨、ごま油、にらを加えてひと煮たちさせる。
豚ひき肉	60g	
たまねぎ	1/4個 (50g)	
★ <b>おろし生姜</b>	小さじ1/2 (2g)	
酒	小さじ1	
塩	2つまみ	
片栗粉	小さじ2	
鶏がらだし	4カップ	
<b>干しいたけ</b>	1枚	
<b>にんじん</b>	3cm分 (30g)	
白菜	葉2~3枚 (120g)	
春雨	20g	
「うすくちしょうゆ	大さじ2	
「酒	小さじ2	
☆ 塩	2つまみ	
「白こしょう	少々	
ごま油	小さじ1	
<b>にら</b>	1/3束 (30g)	

## 鶏ごぼうごはん

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
米	2合	1 うすくちしょうゆを入れて少し固めにごはんを炊く。 2 干しいたけは戻して薄切り、ごぼうとにんじんはさがきにする。 3 鶏もも肉はこま切れにする。 4 鍋に油を熱し、鶏もも肉とごぼう、にんじん、干しいたけを炒める。 5 ★を入れ少し煮る。 6 炊き上がったごはんに、5を混ぜ込む。 7 白いりごまをちらす。
うすくちしょうゆ	小さじ1	
油	適量	
鶏もも肉	80g	
<b>ごぼう</b>	1/4本 (50g)	
<b>にんじん</b>	2cm分 (20g)	
<b>干しいたけ</b>	1枚	
「砂糖	小さじ2	
★ うすくちしょうゆ	大さじ1	
「酒・みりん	各小さじ1	
白いりごま	大さじ1	

## にら豆腐

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
ごま油	適量	1 厚揚げはザルに入れ熱湯をかけ、厚さ1cmの色紙切り、にらは3cmに切る。 2 干しいたけは戻して薄切り。 戻し汁はとっておく。 3 鍋にごま油を熱し、おろし生姜を炒めて香りが出たら厚揚げを炒める。 4 干しいたけと戻し汁を加えてよく煮る。 5 にらを入れてしんなりしたら★を入れてよく味をからませる。 6 器に盛り、お好みでレモン汁をかける。
<b>おろし生姜</b>	小さじ1 (4g)	
厚揚げ	400g	
<b>干しいたけ</b>	5枚	
<b>にら</b>	2束 (200g)	
「酒	大さじ4	
★ こいくちしょうゆ	大さじ4	
レモン汁	少々	

## ブロッコリーのサラダ

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
キャベツ	葉1枚 (50g)	1 たまごを固めにゆで、ざく切りにする。 キャベツは千切りにする。 2 ブロッコリーはひと口大に切る。えのきは3cmの長さに切る。しめじは石づきをとってほぐしておく。 3 えのき、しめじ、ブロッコリーをゆでて冷やし水気を切る。 4 1、3を★で和える。
<b>ブロッコリー</b>	1株 (100g)	
<b>えのき</b>	25g	
<b>しめじ</b>	25g	
たまご	1個	
「マヨネーズ	大さじ3	
★ うすくちしょうゆ・酢	各小さじ1	
「白いりごま	小さじ1	
「ねりからし	2g	



## れんこん入り鶏つくね

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
鶏ひき肉	300 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>れんこんは5 mmの角切り、長ねぎはみじん切りにする。</li> <li>★をボウルに入れよく混ぜ合わせる。</li> <li>2を12等分にして、小判型に丸める。</li> <li>フライパンに油を熱し、3を入れて両面こんがりと焼く。</li> <li>火が通ったら☆の調味料を入れ、全体によくからめて火からおろし、白いりごまをちらす。</li> </ol>
れんこん	小1個 (100 g)	
長ねぎ	1/2本 (50 g)	
★ おろし生姜	小さじ1/2 (2 g)	
片栗粉	大さじ2	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
「酒・みりん	各大さじ2	
☆ こいくちしょうゆ	大さじ2	
┌ 砂糖	大さじ1	
油	適量	
白いりごま	少々	



## 彩り野菜のミネストローネ

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
オリーブ油	適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、その他の野菜は1 cmの角切りにする。</li> <li>鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たらベーコンを炒め、火が通ったらパプリカ以外の野菜を入れて炒める。</li> <li>2に水を入れて煮立ったらアクを取り、★を入れ約20分煮込む。</li> <li>野菜がやわらかくなったら、パプリカを入れてひと煮たちさせる。</li> </ol>
にんにく	少々	
ベーコン	60 g	
たまねぎ	1/3個 (60 g)	
にんじん	6 cm分 (60 g)	
かぼちゃ	1/8個 (120 g)	
水	3カップ	
「カットマト水煮	120 g	
コンソメ	小さじ2	
★ 塩・こしょう	各少々	
┌ 白ワイン	小さじ1	
パプリカ (赤・黄)	各1/3個 (20 g)	

他にもいろいろな野菜と一緒に煮込んでみましょう！



## 鶏肉ときのこのみそトマト煮

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
オリーブ油	適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>ピーマンは1 cmの幅に切り、たまねぎはくし切り、生しいたけは薄切り、エリンギは短冊切りにする。</li> <li>鶏肉は大きめのひと口大に切り、★で下味を付ける。</li> <li>鍋にオリーブ油を熱し、2の鶏肉を炒め、少し火が通ったらたまねぎ、生しいたけ、エリンギを入れ、さらに炒める。</li> <li>3にカットマト水煮、トマトピューレを入れ煮る。</li> <li>しっかり鶏肉に火が通ったら、☆で味を付ける。</li> <li>最後にピーマンを入れて軽く火を通す。</li> </ol>
鶏もも肉	200 g	
「白ワイン	少々	
★ 塩・こしょう	各少々	
┌ たまねぎ	1個 (200 g)	
生しいたけ	3個 (45 g)	
エリンギ	1本 (50 g)	
カットマト水煮	150 g	
トマトピューレ	カップ1/2	
「こいくちしょうゆ	大さじ1	
☆ みそ	大さじ1/2	
┌ 塩・こしょう	各少々	
ピーマン	1個 (30 g)	

## さといものそぼろ煮

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
油	適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>さといもは皮をむいて分量外の塩でもみ洗いしてから、2 cmの角切りにする。</li> <li>たまねぎは薄めの半月切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにする。</li> <li>さやいんげんは1 cmの長さに切りサッとゆでる。</li> <li>鍋に油を熱し、おろし生姜を炒めて香りが出たら鶏ひき肉をポロポロに火が通るまで炒める。</li> <li>2のたまねぎを入れてよく炒める。</li> <li>1のさといも、2のにんじんとこんにゃくを入れてサッと炒め、具がかぶるくらいの水を入れて煮る。</li> <li>さといもに火が通ったら、★で味付けをして弱火で煮込む。</li> <li>3のさやいんげんを加えてひと煮たちさせる。</li> <li>水でといた片栗粉を混ぜ入れ、とろみをつける。</li> </ol>
おろし生姜	小さじ1/2 (2 g)	
鶏ひき肉	150 g	
たまねぎ	1/3個 (60 g)	
にんじん	4 cm分 (40 g)	
さといも	5~7個 (250 g)	
こんにゃく	40 g	
「砂糖	大さじ1	
★ 酒・みりん	各小さじ1	
┌ こいくちしょうゆ	大さじ2	
さやいんげん	2~3本 (25 g)	
片栗粉	小さじ1	

## 野菜たっぷり豚キムチ

材料 (おとな4人分)	分量	【作り方】
ごま油	適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>しょうが、にんにくはみじん切り、ブロッコリーは小さいひと口大、長ねぎは斜めの薄切りにする。</li> <li>フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りが出たら、豚肉を入れて炒める。</li> <li>2に★を入れてよくまぜ、ブロッコリーと少量の水を加え、ふたをして蒸らす。</li> <li>ブロッコリーが好みの固さになったら、長ねぎを入れて軽く炒める。</li> </ol>
しょうが・にんにく	各1かけ (5 g)	
豚肉こま切れ	200 g	
「こいくちしょうゆ	小さじ2	
★ みりん	小さじ2	
┌ カット白菜キムチ	120 g	
ブロッコリー	1株 (100 g)	
長ねぎ	1/2本 (50 g)	



### 偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

材料や作り方でわからないことがありましたら、担当の給食センターの栄養士にお問い合わせください。

