

# 学校給食 おすすめ お弁当に入れられる簡単レシピ

令和 2 年 3 月 安曇野市学校栄養士会

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へお問い合わせください。



主菜



## 魚肉ソーセージのケチャップがらめ

【材料 (おとな 4 人分)】

材料名	分量
魚肉ソーセージ	150 g
冷凍皮付くし型ポテト	150 g
「中濃ソース	小さじ 2
★ ケチャップ	大さじ 3
「砂糖	小さじ 2

【作り方】

- 1 魚肉ソーセージをひと口大の乱切りにする。
- 2 1 と冷凍皮付くし型ポテトをオーブントースターで 7~10 分程度焼く。焦げてきたら、上からアルミ箔をかぶせる。
- 3 ★を混ぜてタレを作り、電子レンジで 30 秒温める。
- 4 2 と 3 をからめる。

生のじゃがいもをよく洗って、皮付きでも美味しく食べられます。焼き時間を調節してみましょう！



主菜



## 鶏肉のコーン揚げ

【材料 (おとな 4 人分)】

材料名	分量
鶏肉 こま切	180 g
「塩	小さじ 1/2
★ 酒	小さじ 1
「こいくちしょうゆ	小さじ 2
冷凍コーン	180 g
片栗粉	大さじ 5
水	大さじ 2
揚げ油	適量

【作り方】

- 1 鶏肉に★の調味料で下味をつける。
- 2 1 に冷凍コーン・片栗粉・水を入れ混ぜる。
- 3 1 個、30 g くらいにまとめて 170~175°C で揚げる。

崩れやすいように思いますが、油に入れると上手にまとまります。



主菜



## 鶏肉のフレーク焼き

【材料 (おとな 4 人分)】

材料名	分量
鶏むね肉 30 g 程度	8 枚
「マヨネーズ	大さじ 4
★ 「粉チーズ	大さじ 1・1/2
コーンフレーク	60 g

【作り方】

- 1 鶏肉に★を混ぜたものをからめる。
- 2 コーンフレークを 1 にまぶす。
- 3 210°C のオーブンで 15~18 分焼く。

主菜



## 厚揚げの甘辛照り焼き

【材料 (おとな 4 人分)】

材料名	分量
厚揚げ	200 g
片栗粉	適量
油	適量
「こいくちしょうゆ	大さじ 1
★ 砂糖	大さじ 1・1/2
「みりん	小さじ 1・1/2
白いりごま	少々
青のり	少々

【作り方】

- 1 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2 cm 角のサイコロ型に切る。
- 2 1 の水分を拭き、片栗粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンに多めの油を熱し、中火くらいの火加減で全体をこんがり焼く。
- 4 3 に★を混ぜたものをかけ、焦げないようにからめながら焼く。
- 5 白いりごまと青のりを混ぜておき 4 に散らす。

主菜



## カップ入り松風焼き

【材料 (おとな 4 人分)】

材料名	分量
鶏ひき肉	240 g
長ねぎ	1/3 本 (30 g)
えのき	20 g
「味噌	大さじ 1
★ 「パン粉	大さじ 6
砂糖	大さじ 1
「こいくちしょうゆ	小さじ 1
白いりごま	大さじ 1

【作り方】

- 1 長ねぎ、えのきをみじん切りにする。
- 2 ボールに 1 と★の調味料を入れ粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 アルミカップに 2 を入れ、上から白いりごまをふりかける。
- 4 180°C のオーブンで 18~20 分焼く。

副菜



## ツナとポテトのサラダ

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
じゃがいも	1個
にんじん	3cm分 (30g)
きゅうり	1/2本 (90g)
ツナ	30g
「うすくちしょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
★ 油	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむいて 1.5 cmの角切りにし、電子レンジで3分加熱し、冷ます。
- 2 にんじんはせん切にしてさつとゆでて冷ます。
- 3 きゅうりは薄く輪切りにする。
- 4 ツナは油を切る。
- 5 1～4と★の調味料を和える。

副菜



## おかか和え

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
もやし	1/3袋 (80g)
キャベツ	1～2枚 (80g)
きゅうり	1/4本 (40g)
冷凍コーン	30g
「こいくちしょうゆ	大さじ1
★ かつお節	少々

【作り方】

- 1 キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- 2 野菜をゆでて★の調味料で和える。

家で食べる場合は  
マヨネーズを入れてもおいしいですよ！

副菜



## 根菜きんぴら

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
豚肉	30g
つきこんにやく	40g
にんじん	3cm分 (30g)
れんこん	2cm分 (30g)
ごぼう	1/5本 (80g)
さやいんげん	1本 (10g)
「砂糖	大さじ1
★ みりん	小さじ1/2
「こいくちしょうゆ	小さじ2
油	適量

【作り方】

- 1 ごぼうはさがき、れんこんはうすいいちょう切りにし、5分ほど水にさらしてアクを抜く。
- 2 にんじんはせん切り、さやいんげんは2cm位の長さに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉を炒めたら、ごぼう、れんこん、にんじんの順に炒める。
- 4 他の材料と★の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。

副菜



## ハムと卵と野菜の炒め物

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
油	適量
にんにく	少々
たまねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	3cm分 (40g)
もやし	1/4袋 (60g)
キャベツ	1～2枚 (80g)
ハム	40g
卵	1個
「うすくちしょうゆ	小さじ1
★ 塩	少々
「白こしょう	少々

【作り方】

- 1 にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎは5mmの半月切り、ハムは短冊切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにく、野菜、ハムの順に炒める。
- 3 溶いた卵を流し入れて炒め、★の調味料で味付けをする。



# お弁当作りのポイント

## ★ぴったりサイズのお弁当箱をえらぼう！

お店にはいろいろな種類のお弁当箱が売られていて、どれにしようか迷ってしまいますね…選ぶ目安としてサイズに注目してみましょう。

お弁当箱の容量 (ml) =  
1食に必要なエネルギー量 (Kcal)



1食に必要な食事の量が一目でわかりますね！

## ★バランス良くおかずをつめよう！

バランスの良いお弁当を作るのは、

**主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2**

を ころろがけましょう。

この比率でお弁当をつめると、適量で栄養素のバランスがとれた食事になります。食材が動かないよう隙間なくつめて、美味しそうに仕上げてください！

	お弁当の基準サイズ (ml)	
	男性	女性
小学生低学年	500	
中学年	600	
高学年	750	700
中学生	850～900	800
高校生	950	750～800

