

栄養たっぷり 簡単おすすめレシピ

令和 7年 12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。

◆注意点◆

コンロ(ガス・IH)や電子レンジで
加熱する時は、やけどに気をつけて
大人の方と一緒にやってみましょう。



★おすすめポイント★

ねぎがおいしい季節です。
野菜や肉のうまみがたっぷり味わえるので、
ごはんにかけて食べてください。

ぶた く ねぎ豚どんぶりの具

材料名	分量(4人分)	【作り方】
油	小さじ1	①なべに油とおろししょうがを入れ加熱し、豚肉、酒、さとうを 入れ、炒める。 ②肉に火が通ってきたら、ごぼう、たまねぎ、つきこんにゃく、 えのきたけを順に炒める。 ③長ねぎを入れ、煮る。 ねぎが柔らかくなったら、 みりん、こいくちしょうゆ で味付けする。 ④水溶き片栗粉でとろみを つけて仕上げる。
おろししょうが	小さじ1/5	
豚肉(こま切れ)	160g	
えのきたけ(1/2に切る)	20g	
ごぼう(ささがき)	60g	
つきこんにゃく	20g	
たまねぎ(5mm幅スライス)	40g	
長ねぎ(1cm幅輪切り)	40g	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ1と1/2	
こいくちしょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉(水大さじ1で溶く)	小さじ1強	



ピザトースト



材料名	分量(4人分)	【作り方】
食パン	4枚	①ボウルに野菜、ロースハム、コーン缶詰、トマトケチャップ、 こしょうを入れて混ぜる。 ②食パンに①とピザ用チーズをのせる。 ③オーブントースターで10分焼く。 (時間は好みのチーズの溶け加減で 調整してください)
たまねぎ(うす切り)	40g	
ピーマン(うす切り)	10g	
コーン缶詰(水気を切る)	15g	
ロースハム(短冊切り)	60g	
トマトケチャップ	50g	
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	80g	

★おすすめポイント★

お家にある材料、調味料でアレンジして作ることができます。
忙しい朝に1品で満足できるレシピです。



キーマカレー



★おすすめポイント★

季節の野菜を入れてもおいしいです。
夏…ズッキーニ・なす 冬…大根
カレー粉は調整しながら調理してください。子供の分
はカレー粉を少量にして取り分けると良いです。

材料名	分量(4人分)	【作り方】
豚ひき肉	300g	①フライパンに油、おろしにんにくを入れ火にかけ、 香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて炒める。 ②肉の色が変わったら、みじん切りにした野菜を入れて炒め、 Aと水1/2カップを入れてふたをして5分ほど煮る。 ③カレー粉を入れて煮る。 ④最後に塩(適量)で味を整える。 ⑤ごはんと一緒に器に盛り、 ゆで卵を添える。 (目玉焼き等でもOK)
たまねぎ(みじん切り)	200g(中1個)	
にんじん(みじん切り)	150g(小1本)	
おろしにんにく	大さじ1/2	
油	適量	
塩	小さじ1/2	
さとう	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
カレー粉	大さじ2(お好みで)	
ゆで卵	適量	



とりく や 鶏肉のたらこマヨネーズ焼き



材料名	分量(4人分)	【作り方】
鶏むね肉	60g程度	①鶏肉にAで下味をつける。 ②ボウルにほぐしたたらこマヨネーズを入れ、混ぜる。 ③紙カップに鶏肉を入れ、②をかける。 ④180℃のオーブンで18~20分焼く。 ⑤焼き上がりにきざみのりをかけて、できあがり。
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ2	
こしょう	少々	
たらこ	25g	
マヨネーズ	大さじ2	
きざみのり	適量	
紙カップ	4枚	



★おすすめポイント★

・オーブントースターでもできます。
(表面が焦げてしまう時は、アルミ箔をかぶせましょう)
・クリーミーなたらこマヨネーズ味で子どもたちにも人気です。
(ノンエッグマヨネーズでもおいしくできます)

成長期に必要な
カルシウムを
しっかりと摂りましょう!



あつみの 安曇野わさびのレモンチーズサラダ

材料名	分量(4人分)	【作り方】
キャベツ(短冊切り)	140g	①野菜を電子レンジ600Wで2分ほど 加熱し粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。 ②①とチーズをAで和える。
きゅうり(輪切り)	30g	
にんじん(千切り)	20g	
プロセスチーズ(角切り)	40g	
塩・こしょう	少々	
油	小さじ1	
レモン汁	小さじ1弱	
練りわさび	1.2g	



★おすすめポイント★

・安曇野産のわさびはスーパー等でも広く出回っています。
ほんの少しのわさびのため、辛さはほとんどなく、小学生でも
さっぱりとおいしく食べられます。
・野菜は冷蔵庫にあるものでOK!
♪旬のおいしい野菜を地元のわさびと一緒に召しあがれ♪



にく ふ 肉まん風蒸しパン（蒸しパンミックスバージョン）

材 料 名	分量（4人分）	【作り方】
【肉まんの具】		☆下準備 蒸し器にお湯を沸かす。 紙カップの準備。 （プリンカップがあれば、そこに紙カップをセットする）
ごま油	小さじ1/2	
おろししょうが	小さじ1	
豚ひき肉	100g	①フライパンにごま油を熱し、おろししょうが、豚ひき肉、酒、 さとうを入れて炒め、肉の色が変わったら、干しいたけ、 たけのこ水煮、長ねぎを加えて炒める。
干しいたけ （戻してみじん切り）	1個（小さめ） （またはきのこ10g位）	
たけのこ水煮（みじん切り）	40g	②①にしょうゆ、オイスターソースを加え調味し、水溶性片栗粉 でとろみをつける。
長ねぎ（みじん切り）	10cm（約20g）	③②の具を4等分して紙カップに入れる。
酒	小さじ1と1/2	④蒸しパンミックス（ホットケーキミックスでも可）に 水70～80ml入れて混ぜる。
うすくちしょうゆ	大さじ1	⑤③の具の上に④の蒸しパン生地をかけ、蒸し器に入れて強火で 約15分蒸す。
オイスターソース	小さじ1/2	※深めのフライパンに平らなお皿を入れてふたをすると、蒸し器 が無くてもできます。
さとう	小さじ1/2	⑥竹串等をさして生地がついてこなければ、できあがり。
片栗粉（水大さじ1で溶く）	小さじ1	
【生地】		
蒸しパンミックス	100g	
紙カップ	4枚	

★おすすめポイント★

- ・生地に包まずできる肉まんです。ミックス粉を使うと生地作りも簡単にできます。
- ※ミックス粉がないときは・・・
薄力粉80g・ベーキングパウダー大さじ1/2・さとう小さじ4
・塩ひとつまみをよく混ぜれば代用できます。
- ・給食でも好評だった献立です。



チーズつくね



材 料 名	分量（4人分）	【作り方】
豚ひき肉	240g	①オニオンソテーと塩こうじ、みそ、酒を入れて混ぜておく。 大豆フレークに豆乳を入れ、ふやかしておく。
オニオンソテー（炒め玉ねぎ）	80g	②ひき肉に①とチーズ、白こしょう、さとうを入れてよく混ぜ、 4つに分けてまるめる。
大豆フレーク	8g	③フライパンを熱し、②を並べ、ふたをして両面火が通るまで しっかり焼く。
豆乳	大さじ1	④ブロッコリーやミニトマト等を添え、 お好みのソースをかけて、 できあがり。 （ソースがなくてもおいしいよ）
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
みそ	大さじ1と1/2	
塩こうじ	小さじ2	
こしょう	少々	
プロセスチーズ（角切り）	30g	
さとう	小さじ1/2	

★おすすめポイント★

- ・豚ひき肉は、鶏ひき肉、豆乳は牛乳に替えても良いです。
- ・チーズや大豆製品が入っているので、栄養たっぷりです。
- ・お弁当の一品にもどうぞ♪



こめこ にく ふ 米粉肉まん風蒸しパン（小麦・卵・乳なし）



材 料 名	分量（4人分）	【作り方】
【肉まんの具】		☆下準備 蒸し器にお湯を沸かす。 紙カップの準備。 （プリンカップがあれば、そこに紙カップをセットする）
油 ※	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1/2	
豚ひき肉	100g	①フライパンに油を熱し、おろししょうが、豚ひき肉、酒、 さとうを入れて炒め、肉の色が変わったら、干しいたけ、 たけのこ水煮、長ねぎを加えて炒める。
干しいたけ （戻してみじん切り）	1個（小さめ） （またはきのこ10g位）	
たけのこ水煮（みじん切り）	40g	②①にしょうゆ、塩を加え調味し水溶性片栗粉でとろみをつける。
長ねぎ（みじん切り）	10cm（約20g）	③ボウルにぬるま湯（40℃位）にさとう、塩、油を入れ、 よく混ぜる。
酒	小さじ1と1/2	④③に米粉を入れ、よく混ぜ、最後にベーキングパウダーを入れ、 よく混ぜる。
うすくちしょうゆ	小さじ2	⑤紙カップに④の生地を20g入れ、そこに②の具を40g入れ、 もう一度④の生地を20g入れる。
さとう	小さじ1/2	⑥蒸気の上だった蒸し器に入れて、強火で20分～23分蒸す。
塩	少々	⑦竹串等をさして生地がついてこなければ、できあがり。
片栗粉（水大さじ1で溶く）	小さじ1	
【米粉生地】		
米粉	80g	
ベーキングパウダー	小さじ1と1/5	
さとう	大さじ1と1/3	
塩	少々	
ぬるま湯（40℃位）	100ml	
油 ※	小さじ1	
紙カップ	4枚	
※アレルギー対応食では『菜種油』 を使用しています。		

★おすすめポイント★

- ・小麦、卵、乳なしです。
- ・一般給食の『肉まん風蒸しパン』
のアレルギー対応食の献立です。
- ・生地がもちもちしていて、粗熱
が取れると食べやすくなります。



こむぎ あっさりしゅうまい（小麦なし）



材 料 名	分量（4人分）	【作り方】
豚ひき肉	160g	☆下準備 蒸し器にお湯を沸かす。
おろししょうが	小さじ1	①白菜の葉は、熱湯をかけてしんなりさせ、水気を切っておく。
玉ねぎ（みじん切り）	50g	②ボウルに豚ひき肉、おろししょうが、玉ねぎ、えのきたけ、 うすくちしょうゆ、酒、塩、片栗粉を入れ粘りが出るまで混ぜ、 8等分にしてまるめる。
えのきたけ（みじん切り）	60g	③②のまわりに片栗粉を付けて、白菜で包むように巻く。
干しいたけ （戻してみじん切り）	2g	④③を蒸し器に並べて、強火で15分蒸す。
うすくちしょうゆ	小さじ1と1/2	⑤Aを合わせて、酢じょうゆを作り、 器に盛ったしゅうまいにかける。
酒	小さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
片栗粉	大さじ1	
白菜（緑葉の部分）	200g	
片栗粉 （皮として使用します）	大さじ1	
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2	
酢	小さじ1	

★おすすめポイント★

- しゅうまいの皮がなくても、白菜や
小松菜の葉又は、キャベツの千切り
などを肉だねにつけて蒸すと、とても
あっさりヘルシーしゅうまいができま
す。 ♪ぜひ試してみてください♪

