

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、やけに気をつけて
大人の方と一緒にやってみましょう。



ぶた ねぎ豚どんぶりの具

材 料 名	分量 (4人分)
油	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/5
豚肉 (こま切れ)	160 g
えのきたけ (1/2に切る)	20 g
ごぼう (ささがき)	60 g
つきこんにやく	20 g
たまねぎ (5mm幅スライス)	40 g
長ねぎ (1cm幅輪切り)	40 g
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

【作り方】

- 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。
- 肉に火が通ってきたら、ごぼう、たまねぎ、つきこんにやく、えのきたけを順に炒める。
- 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。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



ピザトースト

材 料 名	分量 (4人分)
食パン	4枚
たまねぎ (うす切り)	40 g
ピーマン (うす切り)	10 g
コーン缶詰 (水気を切る)	15 g
ロースハム (短冊切り)	60 g
トマトケチャップ	50 g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	80 g

★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 夏 … 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)
豚ひき肉	300 g
たまねぎ (みじん切り)	200 g (中1個)
にんじん (みじん切り)	150 g (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 (好みで)
ゆで卵	適量

【作り方】

- 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。
- 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。
- カレー粉を入れて煮る。
- 最後に塩 (適量) で味を整える。
- 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)



とりにく 鶏肉のたらこマヨネーズ焼き



材料名	分量 (4人分)
鶏むね肉	60 g程度
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
こしょう	少々
たらこ	25 g
マヨネーズ	大さじ2
きざみのり	適量
紙カップ	4枚

【作り方】

- 鶏肉にAで下味をつける。
- ボウルにほぐしたたらこマヨネーズを入れ、混ぜる。
- 紙カップに鶏肉を入れ、②をかける。
- 180℃のオーブンで18~20分焼く。
- 焼き上がりにきざみのりをかけて、できあがり。



成長期に必要な
カルシウムを
しっかりとめよう！

あづみの 安曇野わさびのレモンチーズサラダ



材 料 名	分量 (4人分)
キャベツ (短冊切り)	140 g
きゅうり (輪切り)	30 g
にんじん (千切り)	20 g
プロセスチーズ (角切り)	40 g
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. 2 g

【作り方】

- 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。
- ①とチーズをAで和える。



★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 ふう む む
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	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、
おろししょうが	小さじ1	さとうを入れて炒め、肉の色が変わったら、干ししいたけ、
豚ひき肉	100g	たけのこ水煮、長ねぎを加えて炒める。
干ししいたけ (戻してみじん切り)	1個（小さめ） (またはきのこ10g位)	②①にしょうゆ、オイスターソースを加え調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
たけのこ水煮（みじん切り）	40g	③②の具を4等分して紙カップに入れる。
長ねぎ（みじん切り）	10cm（約20g）	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。
酒	小さじ1と1/2	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。
うすくちしょうゆ	大さじ1	※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。
オイスターソース	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。
さとう	小さじ1/2	
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。
オニオンソテー（炒め玉ねぎ）	80g	大豆フレークに豆乳を入れ、ふやかしておく。
大豆フレーク	8g	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。
豆乳	大さじ1	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。
酒	小さじ1	④プロッコリーやミニトマト等を添え、好みのソースをかけて、できあがり。
片栗粉	大さじ1	(ソースがなくてもおいしいよ)
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、豆乳は牛乳に替えると良いです。
- ・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 ふう む む
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	①フライパンに油を熱し、おろししょうが、豚ひき肉、酒、
おろししょうが	小さじ1/2	さとうを入れて炒め、肉の色が変わったら、干ししいたけ、
豚ひき肉	100g	たけのこ水煮、長ねぎを加えて炒める。
干ししいたけ (戻してみじん切り)	1個（小さめ） (またはきのこ10g位)	②①にしょうゆ、塩を加え調味し水溶き片栗粉でとろみをつける。
たけのこ水煮（みじん切り）	40g	③②の具を4等分して紙カップに入れる。
長ねぎ（みじん切り）	10cm（約20g）	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。
酒	小さじ1と1/2	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。
うすくちしょうゆ	小さじ2	⑥蒸気の上がった蒸し器に入れて、強火で20分~23分蒸す。
さとう	小さじ1/2	⑦竹串等をさして生地がついてこなければ、できあがり。
塩	少々	
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	

★おすすめポイント★

- ・小麦、卵、乳なしです。
- ・一般給食の『肉まん風蒸パン』のアレルギー対応食の献立です。
- ・生地がもっちりしていて、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） (皮として使用します)	200g	
酢	大さじ1	
片栗粉	小さじ1	
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2	
こいくちしょうゆ	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♪

