

1. 甘酒のパウンドケーキ

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	5g
無塩バター	150g
砂糖	100g
甘酒（米麴）	50cc
溶き卵	3個分

アイシング

粉糖	50g
レモン汁	小さじ2
（混ぜるだけ）	

- ・オーブンは170℃に予熱しておきます。
- ・無塩バターは常温に戻しておきます。
- ・型にクッキングシートをひいておきます。
- ・薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- ・ボウルにバターと砂糖を合わせ、白っぽくなるまでホイッパーで混ぜます。甘酒を少しずつ入れ、更に混ぜます。
- ・溶き卵を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜ合わせます。
- ・粉類を入れ、ゴムベラで切るようにサックリ混ぜ合わせます。
- ・型に流し込み、トントンと型を5cmくらいの高さから落とし、空気抜きをして、濡らしたナイフで真ん中にすじを入れます。（ここから膨らみ、割れ目を作ります。）
- ・170℃のオーブンで40分ほど焼き、竹串で刺し、生地が付いてこなければ焼き上がり。型からはずし、粗熱を取ります。
- ・アイシングを作り、ケーキの上からかけてデコレーションします。
- ・切り分けて 召し上がれ

2. にんじんゼリー 4個分

にんじん	100g
100%オレンジジュース	200cc
砂糖	30g

ゼラチン	5g
水	大さじ2

カクテルフルーツ	適量
----------	----

- ・ゼラチンを大さじ2の水でふやかします。
- ・にんじんの皮を剥き、すりおろします。
- ・鍋に人参とオレンジジュース、砂糖を入れ、沸かさないように中火で熱してよく混ぜます。
- ・火を止めて戻したゼラチンを入れ、溶かし込みます。
- ・粗熱を取り、器に入れ冷蔵庫で冷やし固め 召し上がれ

3. かぼすと豆腐のチーズケーキ

クリームチーズ	200g
絹ごし豆腐	100g
砂糖	60g
溶き卵	2個
生クリーム	100cc
かぼす果汁	大さじ2
薄力粉	30g
粉糖	適量
かぼすの皮	適量

- ・クリームチーズは常温に戻しておきます。
- ・型にはクッキングシートをひいておきます。
- ・オーブンは180℃に予熱。カボスの皮は千切りで。
- ・ボウルにクリームチーズ、砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜ込みます。
- ・絹ごし豆腐、溶き卵、生クリーム、かぼす果汁の順にその都度よく混ぜ、馴染ませます。
- ・薄力粉を入れ、サックリ混ぜ合わせ、型に流し入れます。180℃オーブンで40～50分、火が通るまで焼きます。
- ・冷まして、型からはずし、粉糖をふり、かぼすの皮を飾り 召し上がれ

☆枝豆サラダ☆

材料<4人分>	分量
むき枝豆	50g
にんじん	20g
サラダこんにゃく	20g
きゅうり	40g
キャベツ	80g
好みのドレッシング	32g
※お好みで、ゆで大豆やひじきを加えるのもおすすめですよ！	



栄養価(一人あたり)

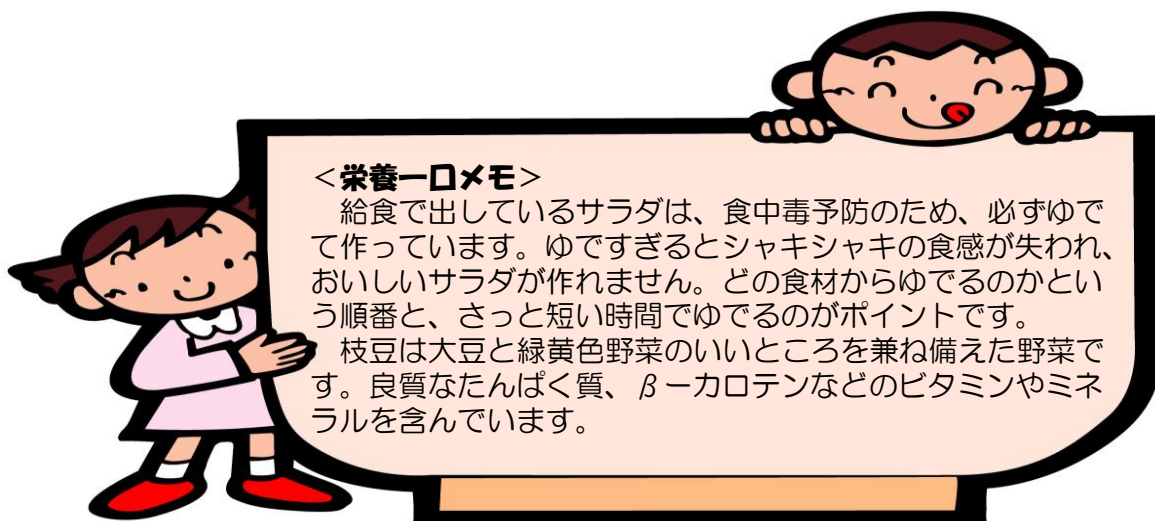
エネルギー	29 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	1.0 g
カルシウム	29 mg

<下ごしらえ>

- にんじんは千切り、きゅうりは2mm厚さの輪切り、キャベツは1cm幅に切る。
- 枝豆は冷凍のものを使用するか、さやから豆を取り出しておく。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、こんにゃく→にんじん→枝豆→キャベツの順に入れてゆでる。
- ②ザルにあけ、しぼって水気をきり、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。
- ③好みのドレッシングで和え、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

給食で出しているサラダは、食中毒予防のため、必ずゆでて作っています。ゆですぎるとシャキシャキの食感が失われ、おいしいサラダが作れません。どの食材からゆでるのかという順番と、さっと短い時間でゆでるのがポイントです。枝豆は大豆と緑黄色野菜のいいところを兼ね備えた野菜です。良質なたんぱく質、β-カロテンなどのビタミンやミネラルを含んでいます。

☆なすのみそ炒め☆

材料<4人分>	分量
豚小間肉	100g
おろししょうが	小さじ1/3
炒め油	大さじ2
玉ねぎ	80g
にんじん	30g
なす	80g
ピーマン	30g
★砂糖	小さじ2強
★みそ	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2弱
★みりん	小さじ1



栄養価(一人あたり)

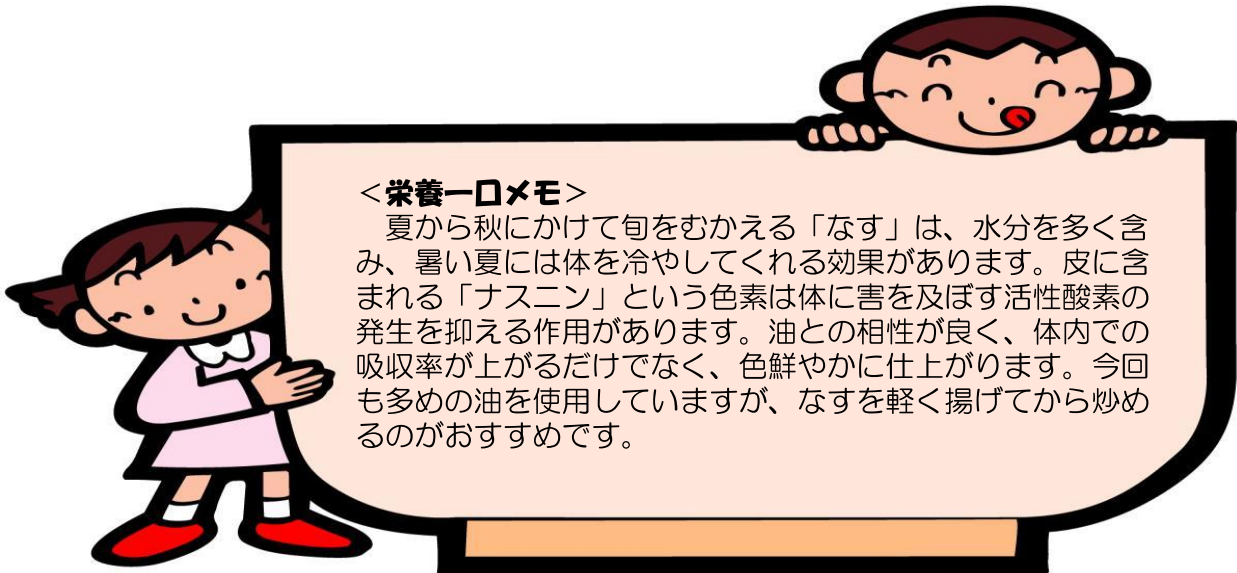
エネルギー	89 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	3.8 g
カルシウム	13 mg

<下ごしらえ>

- ・玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、ピーマンは縦半分にして4mm厚さ、なすは7mm厚さの半月切りにする。なすは水にさらす。
- ・★の調味料を合わせておく。

<作り方>

- ①フライパンに炒め油(大さじ1)を入れて熱し、豚肉とおろししょうがを炒める。
- ②玉ねぎとにんじんを加えてさらに炒めたら、残りの油となすを加えて炒める。
- ③ピーマン、合わせ調味料を加えて軽く炒め、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

夏から秋にかけて旬をむかえる「なす」は、水分を多く含み、暑い夏には体を冷やしてくれる効果があります。皮に含まれる「ナスニン」という色素は体に害を及ぼす活性酸素の発生を抑える作用があります。油との相性が良く、体内での吸収率が上がるだけでなく、色鮮やかに仕上がります。今回も多めの油を使用していますが、なすを軽く揚げてから炒めるのがおすすめです。

6. まくわ瓜の浅漬け

まくわ瓜	150g
めんつゆ	大さじ2
かぼす	1個

- ・まくわ瓜は、種とワタを取り除いて皮を剥き、薄切りにします。
- ・かぼすは汁を絞り、皮を1/4分くらい千切りにします。
- ・ボウルにめんつゆ、かぼすの汁、皮を入れ、まくわ瓜を入れ、よく混ぜ、ラップをして、冷蔵庫で20分ほど漬け込みます。
- ・器に盛り付け 召し上がれ

7. きゅうりとツナのオイスター炒め

きゅうり	1本
ツナ缶	1缶

調味料

オイスターソース	大さじ1 / 2
醤油	大さじ1 / 2
マヨネーズ	大さじ1 / 2
みりん	大さじ1

ごま油	大さじ1 / 2
白ごま	少々

- ・ ツナは油や汁は切っておきます。
- ・ きゅうりはヘタを落として、乱切りにします。
- ・ フライパンにごま油をひいて、中火で熱し、ツナ、きゅうりを入れて炒めます。
- ・ 調味料を入れ、炒め合わせ、全体に味が馴染んだら火からおろし
- ・ 器に盛り付け、白ごまをちらし 召し上がれ

8. きゅうりとベーコンの中華スープ

きゅうり	1本
薄切りハーフベーコン	1パック
水	300cc
ガラスープ	小さじ2
塩コショウ	少々
水溶き片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1

水溶き片栗粉は、片栗粉1に水2で合わせてください。

- ・きゅうりを1本の長いまま、薄切りにします。
- ・ヘタを落とし、ピーラー（皮むき器）で、皮を剥くように、1本の長い薄切りを作ります。
- ・ベーコンは1cm幅に切ります。
- ・鍋にごま油をひいて、中火で熱してベーコンを入れて炒めます。
- ・薄く色づいたら、きゅうり、水、ガラスープ、塩コショウをして、ひと煮立ちさせて、味を整えます。
- ・水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながら煮立て、とろみがついたら火からおろし、器に盛り 召し上がれ 熱いので注意！！

9. たたききゅうりのにんにく生姜

きゅうり 2本

調味料

おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
唐辛子輪切り	1つまみ
ごま油	大さじ1
コブ茶	小さじ1/2

白ごま 少々

- ・きゅうりはヘタを落として麺棒でたたいて、包丁で3cm幅に切ります。
- ・ボウルに調味料を入れ、よく混ぜ、きゅうりを入れ、よく混ぜ、10分ほど味を馴染ませます。
- ・皿に盛り付け 召し上がれ

☆コブ茶がない時は白だし大さじ1で代用可です。

10. きゅうりとちくわの梅和え

きゅうり	2本
ちくわ	5本(1パック)
梅干し	2粒

調味料

ごま油	大さじ1
めんつゆ	大さじ3
おろしにんにく	小さじ1
白ごま	小さじ1

かつお節	少々
------	----

- ・梅干しは種を取り、細くきざんでおきます。
- ・きゅうりは乱切りにして、ちくわは1cm幅の斜め切りにします。
- ・ボウルにきゅうり、ちくわ、梅干し、調味料を入れ、よく合わせます。10分ほどおき、味が馴染んだら、器に盛り付けて、かつお節をかけ 召し上がれ

11. きゃべつともやしの卵包み

もやし	100g
きゃべつ	150g
豚コマ	80g
卵	2個
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
中濃ソース	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
パセリ	少々

- ・きゃべつは千切りにします。
- ・ボウルにきゃべつ、もやしを入れ、ふんわりラップで600wレンジで4分ほど加熱します。
- ・卵をほぐし、マヨネーズを入れて良く混ぜます。
- ・フライパンを中火で熱し、サラダ油を小さじ1ひき、豚コマを炒めます。
- ・火が入ったら取り出し、ペーパータオルで拭き、サラダ油を残りの小さじ1入れて、マヨネーズ入りの卵を入れ、広げます。
- ・半熟になったら火を止め、スライスチーズ、豚コマ、きゃべつ、もやしの順に乗せ、両端を折りたたみ、形を整え、皿にひっくり返して盛り付けます。
- ・ソース、マヨネーズ、パセリをふり 召し上がれ

12. きゃべつお好み焼き

きゃべつ	200g
豚バラ薄切り	130g

からしマヨネーズ	
マヨネーズ	大さじ1
からし	小さじ1

中濃ソース	大さじ1
かつお節	適量
青のり	適量

生地	
卵	1個
薄力粉	50g
水	100cc

サラダ油	大さじ1
------	------

- ・きゃべつを千切りにします。
- ・ボウルにキャベツと卵、粉、水を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜます。
- ・中火のフライパンにサラダ油をひき、生地を入れて、平たくひろげて、豚バラ薄切りを並べ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ・焼き色がついたら裏返し、再び蓋をして、中火で3分ほど蒸し焼きにして、豚バラに火が通り、竹串で刺して粉が付いてこなければ焼き上がり。
- ・からしマヨネーズをあわせて作ります。
- ・お好み焼きにソースを塗り、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて召し上がれ