

1. 柿ようかん

柿	3 5 0 g
レモン汁	小さじ 1
水	1 0 0 c c
粉カンテン	4 g
砂糖	4 0 g

- ・ 柿は4等分に切り、皮を剥いて、種を取り除き、みじん切りにしています。
- ・ 鍋に柿とレモン汁を入れて、柿の形が煮崩れるまで15分程中火で煮込みます。
- ・ 別の鍋に、水、粉カンテン、砂糖

を加え、中火にかけ、2分程沸騰させます。

- ・カンテンに柿を煮た物を混ぜ合わせ、型に流し込んで粗熱を取り、冷蔵庫で1時間程冷やし固めます。

- ・しっかり固まったら型からはずし、皿に盛り付け 召し上がれ

2. 柿のドライフルーツ

柿 4個

(出来れば種なしの方が切りやすいです。)

お好みミント 適量

- ・天板にクッキングシートを敷いておきます。
- ・柿はヘタを取り、皮を剥いて薄切りにします。
- ・110℃にオーブンを予熱しておき、クッキングシートを敷いた天板に、薄切りの柿を並べ、60分間

焼きます。

- ・水分を飛ばします。
- ・焼き色を付けるのではなく、乾燥させると思ってください。
- ・しっかり乾燥したら粗熱を取り、皿に盛り、ミントを飾り
- ・召し上がれ

3. さつまいもケーキ

18cm丸型1台分

さつまいも	300g
生クリーム	200cc
牛乳	50cc
卵	1個
砂糖	30g
はちみつ	40g
薄力粉	大さじ3
くるみ	50g
粉糖	適量

・くるみは170℃のオーブンで10分ローストしておくと、香ばしいです。

・さつまいもの皮を剥き、一口大にカットして、ボウルに入れ、600wのレンジで3分間、ひっくり返して3分間。やわらかくなるまで加熱します。

・フードプロセッサーに、さつまいも、砂糖、はちみつ、卵を加え、ペースト状になるまで攪拌します。

・牛乳を少しずつ加えて混ぜていきます。

・生クリームも少しずつ加えながら混ぜます。最後に薄力粉を加えて

混ぜます。

- ・型にクッキングシートを敷き、クルミを砕いてそこに敷き詰め、生地を流し込みます。170℃で40～45分間焼きます。

- ・粗熱が取れたら粉糖をふり
- ・召し上がれ

☆大豆の磯煮☆

材料<4人分>	分量
ほしひじき(乾燥)	5g
にんじん	30g
しらたき	50g
干しいたけ(戻し汁も使用)	1~2枚
ゆで大豆	60g
砂糖	大さじ1強
みりん	小さじ1強
しょうゆ	小さじ2と1/3
かつおだし(顆粒だしで可)	50ml程度
※お好みに、むき枝豆やさやいんげんを入れると彩りが良くなります。	



栄養価(一人あたり)

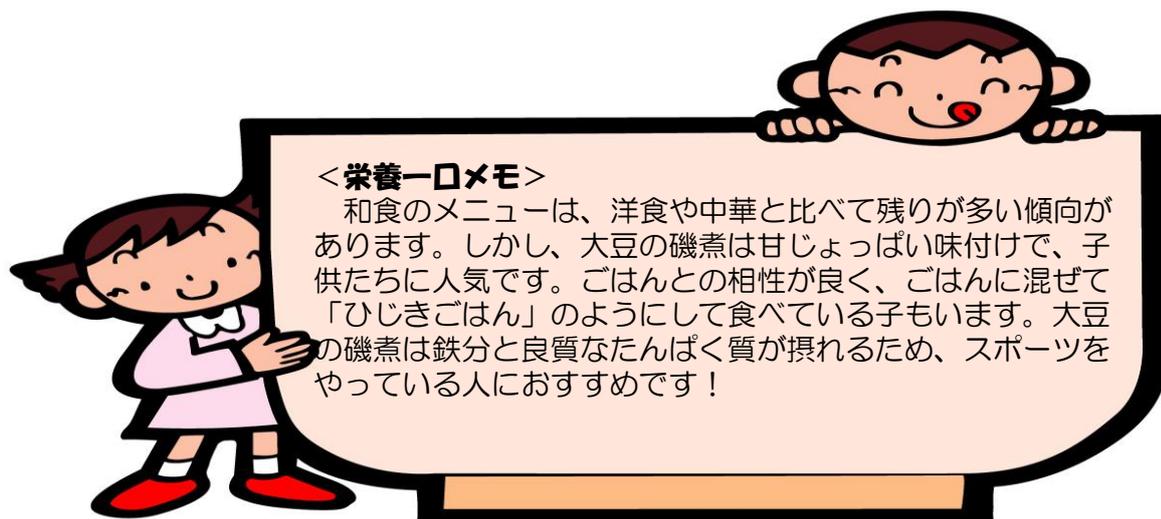
エネルギー	59 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.9 g
カルシウム	42 mg

<下ごしらえ>

- ・ほしひじきと干しいたけを水で戻す。
- ・にんじんは干切り、しらたきは食べやすい長さ、しいたけは薄切りにする。

<作り方>

- ①鍋に油をひき、ひじき、にんじん、しらたきを順に加えて炒める。
- ②ゆで大豆、しいたけ、砂糖、みりん、だしを入れて弱火で煮る。
- ③しょうゆを入れて汁気がなくなるまで煮たら、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

和食のメニューは、洋食や中華と比べて残りが多い傾向があります。しかし、大豆の磯煮は甘じょっぱい味付けで、子供たちに人気です。ごはんとの相性が良く、ごはんに混ぜて「ひじきごはん」のようにして食べている子もいます。大豆の磯煮は鉄分と良質なたんぱく質が摂れるため、スポーツをやっている人におすすめです！

☆彩り豚丼の具☆

材料<4人分>	分量
豚もも肉（小間肉）	200g
★おろししょうが	小さじ1/2
★酒	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1と1/2
玉ねぎ	100g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しらたき	60g
枝豆（or グリンピース）	20g
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/3
※ごはん	茶碗4杯分



栄養価(一人あたり)

※ごはんの栄養価は含まれていません。

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	4.5 g
カルシウム	30 mg

<下ごしらえ>

- ・豚肉に★の調味料で下味をつける。
- ・玉ねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
ごぼうは水にさらしておくなど、アク抜きをする。

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉を炒める。
- ②ごぼう、玉ねぎ、にんじんの順に加えてさらに炒める。
- ③しらたき、枝豆を加えて軽く炒めたら、砂糖としょうゆを加えて味を調える。
- ④どんぶりにごはんをよそい、その上に豚丼の具をのせる。

<栄養一口メモ>
 ごぼうや玉ねぎなどたくさんの野菜を、おいしく食べることができる豚丼です。にんじんや枝豆が入ると彩りが良くなります。
 豚肉は「やる気のビタミン」といわれているビタミンB1が豊富に含まれています。ごはんの主成分である炭水化物を効率良くエネルギー源に変えてくれる働きがあります。力を出したい！というときにおすすめのメニューです。

6. ごぼうとひき肉のピリ辛炒め

ごぼう 100g

豚ひき肉 50g

水 500cc

酢 小さじ1

ごま油 小さじ1

輪切り唐辛子 少々

塩コショウ 少々

調味料

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

酒

大さじ 1

砂糖

大さじ 1/2

- ・ごぼうは良く洗い、皮を包丁の背でこそげ落とします。
- ・斜めに薄切りをして、ボウルに水 500cc、酢小さじ 1 を入れたところにさらしておきます。
- ・ごま油を入れ、温めたフライパンに唐辛子を入れ、酢水を切ったごぼうを入れ、中火で炒めます。
- ・豚ひき肉を加え、塩コショウをして、火を入れます。そこへ調味料を入れ、汁気を飛ばす様に炒め、汁気

が飛んだら器に盛り付け

- ・召し上がれ

7. バター醤油ごぼう

ごぼう 100g

さらす水 適量

ツナパック 70g

(1パック)

調味料

有塩バター 15g

醤油 大さじ1

砂糖 大さじ1

白ごま 大さじ1

かつお節 適量

- ・ごぼうは洗って包丁で皮をこそげとっておきます。

- ・そのまま水の中に入れ、10分間程さらします。

- ・ザルで水を切り、ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、600wのレンジで5分間加熱します。

- ・熱いうちにツナと調味料を加えてよく混ぜます。

- ・味が全体になじんだら、器に盛り付け

- ・召し上がれ

8. 小松菜ときのこのベーコン炒め

小松菜 100g

薄切りベーコン 50g

(1パック)

しめじ 100g

調味料

ガラスープ 小さじ1

醤油 小さじ1 / 2

おろしにんにく 小さじ1 / 2

・小松菜は根元を切り落とし、4cm幅に切ります。葉と茎を分けます。

・しめじは石づきを切り、手でほぐ

します。

- ・ベーコンは1 c m幅に切ります。
- ・中火のフライパンにごま油をひき、小松菜の茎→しめじ→ベーコン→葉の順に入れて炒めます。
- ・しめじがしんなりしたら、調味料を入れ、全体に味が馴染んだら火からおろし、皿に盛り付け
- ・召し上がれ