

《食育メニュー（調理の基本）》

1. 豚肉のしょうが焼き



～材料～

豚ロース肉(うす切り)・・・280g
薄力粉・・・・・・・・・・大さじ2
たまねぎ・・・・・・・・100g(中1/2個)
キャベツ・・・・・・・・200g(1/4個)
にら・・・・・・・・50g(1/2束)
にんじん・・・・・・・・120g(小1本)

A
しょうが(すりおろし)・・・10g
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
油・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう(黒)・・・・・・・・少々

エネルギー 246cal たんぱく質 18.5g 塩分 1.6g

～作り方～

1. 豚肉は、両面に薄力粉をまぶす。
2. たまねぎは1cm幅のくし切りにする。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. キャベツは2cm幅の3cm長さに切り、にらは3～4cm長さ、にんじんは5cmの短冊切りにする。
5. フライパンに分量の半分の油を入れて熱し、④のにんじん、にら、キャベツの順に炒め合わせ、塩、こしょう(黒)で調味し器に盛る。
6. フライパンに残りの油を入れて熱し、①の豚ロース肉を焼く。火が通ったら②を加えてさらに炒める。
7. たまねぎがしんなりしたら、Aを回し入れ、全体にからめる。⑤の炒めた野菜の上に盛り付ける。

フライパン一つで豚肉だけではなく、
野菜もたっぷりとれます！
しょうがの香りが食欲をそそります♪



お手軽です★

2. チョレギサラダ



～材料～

サニーレタス・・・200g(1個)
きゅうり・・・・・・・・100g(1本)
かいわれ大根・・・40g(1パック)
焼きのり・・・・・・・・1枚

A
ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・・・大さじ2
ごま・・・・・・・・・・大さじ1
にんにく(すりおろし)・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・少々

エネルギー 98kcal たんぱく質 2.2g 塩分 0.3g

～作り方～

1. サニーレタスと焼きのりは食べやすい大きさにちぎる。
きゅうりは縦半分に切り斜め薄切り、かいわれ大根は根を落とし、洗って水気を切る。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. ボウルに①を入れ、食べる直前に②で和える。

サニーレタスはしっかり水気を切っておく&食べる直前に和えるとシャキシャキしておいしいです。



3. たまねぎとわかめのみそ汁



エネルギー 30kcal たんぱく質 1.9g 塩分 1.2g

◎おいしいみそ汁を作るには

- ①天然のだしを使う
- ②みそを入れたらあまり煮ない
(みその風味が逃げるため)
- ③自家製みその場合、大豆を多めに使い、
食塩を入れすぎないようにする

☆みそ汁の塩分濃度の目安☆

- ・健康な家族 0.9～1.0%
- ・高血圧者のいる家族 0.8～0.9%



～材料～

たまねぎ…………… 120g (中2/3)
わかめ(乾)…………… 4g
青ねぎ…………… 20g (7本)
みそ…………… 大さじ1+1/2
だし汁(かつお・昆布)…………… 3カップ

～作り方～

1. かつお・昆布でだしをとり、だし汁をつくる。
(裏面のだしのとり方参照)
2. たまねぎは1cm幅の薄切り、わかめ(乾)は水(分量外)でもどす。青ねぎは小口切りにする。
3. ①に②のたまねぎを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。
4. ③にわかめを加えてみそを溶き入れ、煮立つ直前に火を止め、青ねぎを加える。

4. コーヒーゼリー



エネルギー 70kcal たんぱく質 0.9g 塩分 0.1g



～材料～

インスタントコーヒー…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ3
A 水…………… 400ml
粉寒天…………… 2g
生クリーム…………… 40ml

～作り方～

1. 鍋にAを入れて熱し、沸騰したら混ぜながら2分ほど中火で加熱して寒天を溶かす。
2. 火からおろし、インスタントコーヒーを入れて溶かす。
3. 粗熱が取れたら、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. ③に生クリームをかける。

～主食、副菜、主菜をそろえよう！～

野菜、きのこ、海藻類
働き：体の調子を整える

ごはん、パン、めん類
働き：体を動かすエネルギーになる



肉、魚、卵、大豆製品
働き：体を作る

1日2回以上の
バランスの良い食事を
心がけましょう♪



総合計(ごはん150g含む)：エネルギー 696kcal たんぱく質 27.3g 塩分 3.2g
(※ごはん150g：エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g)

＊ ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています ＊

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

