

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

春



調理時間
7分

やみつぎになるおいしさ!

春キャベツの風味和え



材料(4人分)

- 旬春キャベツ 180g
- 旬きゅうり 約 1/2 本
- 〇しょうが 8g
- 〇しょうゆ 小さじ 2/3
- 〇砂糖 小さじ 1 強
- 〇炒りごま 小さじ 2

作り方

- きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- キャベツはザク切りにし、塩で水出しする。
- 千切りに切ったしょうがとゴマ、調味料を合わせ、1と2を和える。

一人分 26 kcal
たんぱく質 1.1g 脂質 0.9g

キャベツの旬は春と冬の 2 回あります。春キャベツは水分が多く柔らかいのでサラダなどの生食、浅漬けに適しており、冬キャベツは実が詰まって煮崩れがしにくいいため、加熱料理に適しています。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

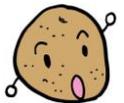
春



調理時間
10分

ゆでたじゃがいもがサラダに変身♪

しゃきしゃきサラダ



材料(4人分)

- | | | | |
|--------------|-----|------------|-----|
| 旬じゃがいも 中 2 個 | } A | 〇油 小さじ 1 | } ※ |
| 旬キャベツ 3 枚 | | 〇酢 大さじ 1/2 | |
| 旬きゅうり 1/2 本 | | 〇塩 小さじ 1/3 | |
| 〇にんじん 20g | | 〇コショウ 少々 | |
| 〇白いりごま 小さじ 1 | | | |

作り方

- A の材料を千切りにする。
- じゃがいもはよく水にさらし、沸騰したお湯でサッとゆでて水で冷ます。にんじん、キャベツも同様に茹でて冷ます。
※のドレッシングの一部で下味をつけておく。
- 全ての材料を混ぜ合わせたらできあがり。



一人分 84 kcal
たんぱく質 2.0g 脂質 1.6g

キャベツに含まれるビタミン C は、外側の緑の濃い葉と芯に多く含まれています。キャベツの芯は捨てられる事も多いですが、薄く切り、火を通すと硬さも気になりません。捨てずに食べ切るように心がけましょう。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

学校給食を家庭でも
しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
 Let's クッキング!!

春



調理時間
 10分

ジューシーなみかんを野菜と食べる♪

さっぱりみかんサラダ

材料(4人分)

○みかん缶詰	80g	
●キャベツ	葉2~3枚分	
●きゅうり	約1/2本	
○塩	ひとつまみ(約1g)	} A
○こしょう	適量	
○酢	小さじ1強	
○油	小さじ1と1/2	

作り方

- みかん缶の水気を切る。
- きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、キャベツは千切りにする。
- 2を合わせて分量外の塩でもみ、水気を絞る。
- 3にAとみかんを加えてよく和える。

一人分 35 kcal
 たんぱく質 0.6g 脂質 1.6g

キャベツとみかんはビタミンCが豊富で、免疫力を高めて風邪を予防する効果があります。また、みかんにはクエン酸が含まれ、疲れをとる効果があります。



食の循環イメージキャラクター
 めぐる

学校給食を家庭でも
しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
 Let's クッキング!!

春



調理時間
 20分

野菜がたっぷり摂れるヘルシーなメンチカツ!

揚げないキャベツメンチ

材料(4人分)

●キャベツ	1/8玉	○小麦粉	適量	} 衣用
○豚ひき肉	200g	○卵	適量	
○卵	1個	○パン粉	適量	
○パン粉	30g	○油	適量	
○塩	小さじ1/2			
○こしょう	適量			

作り方

- キャベツは粗いみじん切りにする。
- 豚ひき肉を良く練り、Aを加えてよく混ぜる。
- 2にキャベツを加えて混ぜ、小判形に成型し、小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付ける。
- トースターにアルミホイルをひき、3をのせて約15分焼く。(途中で裏返して両面焼く。)
 ※オーブンで焼く場合は200℃で20分。

一人分 230 kcal
 たんぱく質 14.3g 脂質 11.2g

油で揚げずにトースターで焼くキャベツ入りのメンチカツです。ひき肉の脂がとってもジューシーで食べ応えがあります。トースターを使うと揚げるよりもヘルシーで調理時間も有効に使えますね!



食の循環イメージキャラクター
 めぐる

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

春

調理時間
10分



食感を楽しむならこれ!

たくあん和え



材料(4人分)

- たくあん 50g
- 旬キャベツ 約2枚分(180g)
- 旬きゅうり 1/2本
- 塩 ひとつまみ
- 白いりごま 小さじ2

作り方

1. たくあん、キャベツは千切りにする。
キャベツは沸騰したお湯でサッとゆで、水で冷ます。
2. きゅうりは小口切りにする。
3. 1と2を合わせ、塩、ごまを混ぜ合わせて味をなじませる。



一人分 29 kcal
たんぱく質 1.2g 脂質 1.0g

キャベツには、ビタミンCが多く含まれます。キャベジンの名前で知られるビタミンUは、胃酸の分泌を抑えたり、胃の粘膜を保護したりする作用があります。



食の循環イメージキャラクター
めぐる