

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

春の色合いを表現

ほうれん草の菜の花風



材料(4人分)

旬 ほうれん草	100g	○もやし	80g
○にんじん	20g	○しょうゆ	小さじ2
○砂糖	小さじ1強		
○炒りたまご	卵 1 個分		

作り方

- 炒り卵を作っておく。
- 人参は千切りにする。
- 人参、もやしはそれぞれ茹でておき、ほうれん草は3cm幅に切る。
- 調味料を合わせ、1と水気をよく切った野菜を和える。

一人分 44 kcal
 たんぱく質 2.7g 脂質 2.4g

卵を炒り卵にし、菜の花のように見せます。
 料理は彩りが大切です。様々な食材の色を組み合わせ、食卓に彩りを飾りましょう。



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
 15分

ミルク色のスープに赤やみどり色が映えます

ほうれん草のミルクスープ



材料(4人分)

○ベーコン	2枚	○鶏ガラスープ	小さじ2
○玉ねぎ	2/3 個	○コンソメ	小さじ1
○にんじん	1/4 本	(固形の場合 1/2 個分)	
旬 じゃがいも	1 個	○牛乳	120cc
旬 ほうれん草	1/4 束	○塩	小さじ 1/3
○水	400ml	○こしょう	適量
○油	小さじ1		

作り方

- 玉ねぎをうす切り、にんじん、じゃがいもはいちょう切りにする。ほうれん草は2cmの長さの長さに切って下ゆでをする。
- 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。次にじゃがいも、にんじんを入れて炒める。
- 水を入れ、じゃがいもにはしが通るようになったら鶏ガラスープの素、コンソメを入れる。
- 牛乳を加え、塩コショウで味を調える。最後にほうれん草を入れて完成。

一人分 87 kcal
 たんぱく質 3.0g 脂質 2.8g

野菜は皮をむくご家庭が多いかもしれませんが、皮には実よりたくさんの栄養が含まれています。にんじんは比較的きれいなものが多いので、水でよく洗い、皮ごと調理してみるのもいいですよ。



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

子どもが大好きなツナと和えた

のり酢和え



材料(4人分)

旬 ほうれん草	1束(約240g)
○ツナ缶	1/2缶
○しょうゆ	小さじ1/2強
○酢	小さじ1/2強
○焼きのり	1/2枚
○白炒りゴマ	大さじ1/2

作り方

1. ほうれん草をゆでる。
2. 1を水で冷まし、水気をよくしぼって3cmの長さに切る。
3. ボウルにほうれん草、ツナ、酢、しょうゆを入れてよく混ぜる。
4. ちぎったのりと白ゴマを混ぜる。

一人分 44 kcal
たんぱく質 3.3g 脂質 2.9g

ほうれん草には、からだの成長や骨の発育に必要なビタミンAが多く、のり酢和え一人分で小学生が1日に必要な分量を摂ることができます。血を作るもとになる鉄分も多く、栄養満点の野菜です。



食の循環イメージキャラクター
めぐる