



鉄分やカルシウムは家庭で不足しがちな栄養素です。大豆を上手に利用すると、おいしくミネラルアップできます。

《レシピ ※材料はおよそ給食の6人分です》

【きなこトースト】

きなこはミネラルのもと！おやつにもおすすめです。

(材料)

- 大きめのコッペパン 3個
(またはフランスパン、食パン)

- | | | |
|---|----------|------------|
| ク | • きなこ | 12g (大さじ2) |
| リ | • グラニュー糖 | 70g (大さじ6) |
| ム | • マーガリン | 50g (大さじ5) |

(作り方)

- ① コッペパンは横半分に切る。きなこ、グラニュー糖を混ぜ、マーガリンを練り混ぜてクリーム状にする。
- ② パンにきな粉クリームを塗る。トースターで、焦げないように注意しながら焼く。

【ポークビーンズ】

大豆とやさいのおいしい煮込み料理です。

(材料)

- 豚肉 80g (小間切れ) ・ 赤ワイン 小さじ1
- 蒸し大豆 90g (または水煮)
- サラダ油 小さじ1 (炒め用)
- ベーコン 30g : 短冊切り
- にんにく 3g (1片) : みじん切り
- 玉ねぎ 180g (中1個) : 短冊切り
- ジャガイモ 180g (中1個) : 角切り
- にんじん 90g (1/2本) : いちょう切り
- チキンブイヨンスープ 150cc ・ トマトホール (缶詰) 100g ・ 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1 ・ こしょう 少々 ・ しょうゆ 小さじ1 ・ バター 6g

(作り方)

- ① 豚肉に赤ワインをまぶす。
- ② 鍋に油をひき、にんにく、ベーコン、豚肉を炒める。玉ねぎを加えてよく炒めたら、にんじん、ジャガイモを加えて炒める。
- ③ 蒸し大豆とスープを加えて煮る。具が煮えたら、あくをとり、トマトをくずして加え、焦げないように煮込む。調味料を加えて味を調える。仕上げにバターをおとす。

【もやしのカレーサラダ】

子供にも食べやすいカレー味のサラダです。

(材料)

- もやし 120g (1/2袋)
- きゅうり 60g (1/2本) : 線切り
- にんじん 20g (1/8本) : 線切り
- ロースハム 60g : 線切り

(作り方)

- ① もやしとにんじんは、茹でてザルにあげ、しっかり水気を切り、よく冷ます。調味料を合わせドレッシングを作る。(鍋で加熱し冷ます)
- ② ①のやさいと、きゅうり、ハム、ドレッシングを和える。

カレードレッシング

- | | | |
|--------------|---------------|----------------|
| • 米酢 大さじ 2 弱 | • なたね油 大さじ 2 | • カレー粉 小さじ 1/3 |
| • 塩 小さじ 1/3 | • さとう 小さじ 1/3 | • こしょう 少々 |

※ 調味料はお好みで 調節してください。

ランチタイム 八幡小学校



エネルギー
609kcal
たんぱく質
20.7g
脂質
27.6g
食塩相当量
2.4g

きなこトースト ポークビーンズ もやしのカレーサラダ りんご 牛乳

《栄養士さんからの一口メモ!》より

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含み、昔から「畑の肉」と呼ばれています。トマト味で食べやすく調理したポークビーンズは、八幡小の人気メニューです。にんじん、玉ねぎ、ジャガイモと一緒に「蒸し大豆」を使用して調理しています。もやしのカレーサラダも、子供たちは、とてもよく食べてくれます♪



スクールランチだよりでは、各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

