



食育そうま

○発行：相馬市教育委員会

○作成担当：相馬市教育研究会栄養職員部会

簡単に作れる！栄養たっぷり！おすすめのレシピを紹介します。

3月の休校に続き、4月21日から再び臨時休校となりました。1日3食の食事はしっかり食べているでしょうか？
学校給食で食べていた野菜を、家では食べていますか？

そこでこの「食育そうま〈号外〉」で、給食の味を家庭で再現できる「親子で作ろう！給食定番レシピ」、給食でおすすめのおいしい野菜料理「給食でもおなじみ！野菜不足解消レシピ」、子どもにも手軽に作れて朝食やランチにおすすめの「ひとりでもできる！電子レンジレシピ」を紹介します。ぜひお試しください。栄養バランスよく食べて、家族みんなで免疫力をアップしましょう。

調理の前には石けんで手を洗いましょう。

親子で作ろう！給食定番レシピ

＜五目納豆＞

材料(4人分)

- ・納豆50g
(タレ・からし付き)…2コ
- ・にんじん…3cm分
- ・キャベツ…1枚
- ・ほうれん草…1株
- ・ねぎ…5cm
- ・ポケットチーズ…1ケ
- ・梅干し(うす塩)…1ケ
- ・かつお節…小袋1袋



作り方

1. にんじんは5mm 角切り、キャベツは1cm 角切り、ほうれん草は1cm に切る。
2. ねぎは荒みじん切りに切る。梅干しは種をとって細かく刻む。チーズは5mm 角切りにする。
3. 小さめのなべに水とにんじんを入れてゆでる。少し火が通ったら、キャベツ、ほうれん草の順に入れてゆでる。ゆであがったらザルにあけ流水で冷やし、水気を絞っておく。
4. ボールに納豆をあけ、全部の具材と、納豆についていたタレとからしで味付けして完成！

＜ささみのレモン漬＞

材料(4人分)

- ・鶏ささみ…4本
- ・片栗粉…大さじ3
- ・揚げ油…適量
- ・レモン…1/5 個
- ・さとう…大さじ1強
- ・みりん…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・酒…大さじ1強



作り方

1. 鶏ささみに片栗粉を付け、油で揚げる。
2. レモンはよく洗い、皮ごといちよう切りにする。
3. さとう、みりん、しょうゆ、酒を鍋で煮詰めてタレを作ったら、レモンを加える。
4. 揚げたささみにタレをからめて完成！

※ レモンは絞り汁だけを使用してもよいです。

注：油で揚げる料理ですので、子どもだけで作ることをのしないように十分注意してください。

給食でもおなじみ！野菜不足解消レシピ

＜カレーヌードルスープ＞

材料(4人分)

- ・マカロニ…25g
- ・じゃがいも…大1コ
- ・にんじん…5cm分
- ・たまねぎ…小 1/2 コ
- ・キャベツ…1枚
- ・ウインナー…2本
- ・カットマト缶…大さじ2
- ・カレールウ…2かけ
- ・コンソメ…小さじ1
- ・塩こしょう…少々



作り方

1. じゃがいもは 1.5cm の角切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切り、キャベツは一口大のざく切り、ウインナーは1cm 幅に切る。
2. マカロニを下ゆでし、ザルに上げておく。
3. 鍋に水600ccとじゃがいも、にんじんを中火で加熱する。
4. にんじんがやわらかくなってきたら、たまねぎ、キャベツ、ウインナー、カットマトを入れ加熱する。
5. いったん火を止め、カレールウを溶かす。
6. 再び加熱し、2のマカロニ、コンソメを入れ、塩こしょうで味をととのえて完成！

<ポパイサラダ>

材料(4人分)

- ・ロースハム…2枚
- ・ほうれん草…1袋(約200g)
- ・きゅうり…1本
- ・ホールコーン缶…大さじ2

- A
- ・砂糖…小さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酢…少々
 - ・すりごま…小さじ2
 - ・いりごま…小さじ2
 - ・すりおろしにんにく…小さじ1/2



作り方

1. ロースハムは千切りにする。
2. ほうれん草はゆでて、水で冷やして水気を切り、2～3cm の長さに切る。
3. きゅうりは輪切りにして塩でもみ、しんなりしたら塩を洗い流して水気を切る。
4. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
5. ハム、ほうれん草、きゅうり、コーンを4で和えて完成！

<ひじきのサラダ>

材料(4人分)

- ・芽ひじき(乾燥)…5g
- ・牛乳…100ml
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・きゅうり…1本
- ・にんじん…1/2 本
- ・ツナ缶…1缶
- ・たまねぎ…1/2 ケ
- ・和風ドレッシング…大さじ2
- ・塩、酢(つけておくよう)…少々



作り方

1. きゅうり、にんじんは千切りにする、たまねぎはスライスして塩と酢を入れた水につけておく。
2. ひじき、にんじん、牛乳、しょうゆをフライパンに入れ中火で炒め牛乳がなくなったら皿に移し粗熱をとり冷蔵庫で冷やしておく。
3. ボールに2としっかり水を切ったたまねぎ、きゅうり、ツナ缶ドレッシングをいれてよく混ぜる。
4. 皿に盛りつけしたら完成！

ひとりでもできる！電子レンジレシピ

<レンジでチーズオムライス>

材料(1人分)

- ・ごはん…茶碗1杯
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・卵…1コ
- ・ブロッコリー(冷凍)…2コ
- ・牛乳…大さじ1
- ・とろけるチーズ…大さじ1
- ・塩、こしょう…少々



作り方

1. ごはんとケチャップを混ぜる。
2. 卵はよく溶きほぐす。
3. 耐熱容器にブロッコリー、牛乳、卵、チーズの順に入れ、塩・こしょうをして電子レンジで2分加熱する。
4. 3を1の上にのせて完成！

※ ブロッコリーの代わりにほうれん草やミックスベジタブルでも作れます。

<野菜スープ>

材料(1人分)

- ・じゃがいも…中 1/4 コ
- ・キャベツ…1 枚
- ・たまねぎ…1/8 コ
- ・にんじん…1cm分
- ・ウインナー…1本
- ・コンソメ…小さじ1
- ・水…1カップ



作り方

1. じゃがいも、にんじんをうすめのいちよう切りにする。
2. たまねぎ、キャベツは千切り、ウインナーを輪切りにする。
3. 大きめの耐熱容器に材料を全て入れ、ラップをかける。
4. 電子レンジで3分加熱して完成！

※ 容器が熱くなるため気をつけて取り出してください。

★児童生徒と保護者のみなさんへ★

毎日同じ時間に食事をすることで、生活リズムが自然に整います。休校中も、3食しっかり食べて、健康に過ごしてください。

火を使う調理は危険ですので、保護者の方といっしょにするようお願いします。

