

## 主菜

# バーベキューチキン

### 【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

A	・ 鶏もも切り身肉	4 切 1切 70g
	・ 白ワイン	4 g 小さじ1
	・ 塩	1.6 g 小さじ1/4
	・ こしょう	0.04 g 少々
B	・ 小麦粉	8 g 大さじ1
	・ しょうゆ	20 g 大さじ1
	・ 砂糖	6.8 g 小さじ2
	・ みりん	3.2 g 小さじ1/2
	・ レモン汁	3.2 g 小さじ2/3
	・ たまねぎ	16 g 1/12個
	・ りんご	24 g 1/12個
	・ 片栗粉	1.2 g 小さじ1/2
・ 水	5 g 小さじ1	



◆エネルギー: 190 kcal  
◆調理時間: 30分

### 【作り方】

- ① 鶏もも切り身肉はAで下味をつけ、小麦粉をまぶす。オーブンシートを敷いた天板に鶏肉を乗せ、200度のオーブンで15分程度焼く。
- ② たまねぎ・りんごは皮をむき、すりおろす。
- ③ Bを鍋に入れて煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①に③をからめる。

オーブンがない場合は、グリルやフライパンで代用しても良いです。  
パンに挟みバーガーにして食べてもおいしいです。

## 主菜

# ポテトミートグラタン

【材料】 小学3・4年生 4人分  
〈目安量〉

- 油 4 g
- 豚ひき肉 100 g
- たまねぎ 140 g 3/4個
- ピーマン 20 g 1/2個
- マッシュルーム 20 g 2個
- A {
- 塩 0.4 g 少々
- こしょう 0.1 g 少々
- トマトケチャップ 60 g 大さじ4
- ウスターソース 12 g 小さじ2
- ナツメグ 0.1 g 少々
- じゃがいも 250 g 2/3個
- ピザチーズ 60 g



◆エネルギー: 175 kcal  
◆調理時間: 40分

## 【作り方】

- ① じゃがいもは角切りにしてやわらかくなるまで蒸す。
- ② たまねぎ・ピーマン・マッシュルームはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、豚ひき肉・たまねぎを炒め、ピーマン・マッシュルームも加えて炒め、Aを入れて味をととのえ、ミートソースを作る。
- ④ グラタン皿に①の蒸したじゃがいもをしき、その上に③のミートソースをかけ、さらにピザチーズをのせる。
- ⑤ 鉄板に並べ、200度のオーブンで15分程度焼く。

ポテトにミートソースとチーズをのせて焼きました。  
ボリュームのある一品です。  
苦手な子も多いきのこやピーマンも小さく切ってミートソースに入れることで美味しく食べることができます。

## 主菜

# レバーと芋の中華あげ

【材料】 小学校3・4年生 4人分

〈目安量〉

材料	適量	中華だれ
揚げ油	適量	
豚レバー	120 g 1人15g×2	・ にんにく 0.6 g 少々
牛乳	8 g 大さじ1/2	・ しょうが 0.8 g 少々
にんにく	2 g 少々	・ ねぎ 8 g 少々
しょうが	1.6 g 少々	・ 酢 8 g 大さじ1/2
しょうゆ	1.6 g	・ しょうゆ 8 g 大さじ1/2
酒	2.4 g 小さじ1/2	・ 砂糖 4 g 小さじ1強
片栗粉	12 g 大さじ1・1/2	・ ごま油 1.2 g 少々
小麦粉	8 g 大さじ1	・ 水 10 g 小さじ2
じゃがいも	120 g 中1個	

◆エネルギー: 110 kcal  
◆調理時間: 30分



## 【作り方】

\* 下準備: 下味用のしょうが・にんにくはすりおろし、じゃがいもは2cm角切りにしたれ用のにんにく・しょうが・ねぎはみじん切りにする。

① 薄切りのレバーは牛乳で臭み抜きをして(30分位つけるとよい)、しょうが・にんにく・酒・しょうゆで下味をつける。

② Aの材料をあわせ、火にかけてたれを作る。

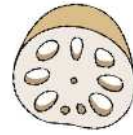
③ 揚げ油を熱し、じゃがいもとレバーを順に揚げる。レバーは、外側がカリッと  
なるまで揚げる。

④ ③に②をからめる。

鉄分が多く、貧血気味の人におすすめの食品である「レバー」は、苦手な人も多いため、臭み抜きなど一工夫します。まず、新鮮なレバーを選び、牛乳で臭みをとってから下味をつけるとかなり食べやすくなります。苦手な人にはカリッと揚げがポイント。ポテトとからめると、子供たちも喜ぶ一品になります。

## 主菜

# れんこんのつくね焼き



【材料】 小学3・4年生 4人分  
〈目安量〉

- ・ 鶏ひき肉 80 g
- ・ しょうが 2 g 1/5かけ
- ・ 豚ひき肉 80 g
- ・ しょうゆ 8 g 小さじ11/2
- ・ 白いんげん豆(乾燥) 16 g
- ・ たまねぎ 40 g 中1/5個
- ・ れんこん 40 g 大1/6個
- ・ パン粉(生) 48 g 約1カップ
- ・ 調整豆乳 8 g 小さじ11/2
- ・ たまご 64 g 1.25個
- ・ 砂糖 2.5 g 小さじ1弱
- ・ しょうゆ 8 g 小さじ11/2
- ・ 酒 5 g 小さじ1
- ・ みりん 8 g 大さじ1/2弱
- ・ だし汁 16 g 大さじ1強
- ・ 片栗粉 1 g 小さじ1/3



◆エネルギー: 164 kcal  
◆調理時間: 30分

- ① しょうがはすりおろす。たまねぎはみじん切り、れんこんは食感が残るように粗みじん切りにする。
- ② 白いんげん豆は水で戻し、やわらかくなるまでゆでてマッシュする。
- ③ 鶏ひき肉・豚ひき肉・おろししょうが・しょうゆを合わせてよくこねる。  
粘りが出てまとまってきたら②のいんげん豆とたまねぎ・れんこん・パン粉・豆乳を加えてよく混ぜ、小判型に成形する。
- ④ オーブンできつね色になるまでこんがり焼く。
- ⑤ Aでたれを作り、④のつくねにかける。

れんこんのシャキシャキとした食感が楽しめるつくねです。鶏肉と豚肉の両方を使うことで、鶏肉の柔らかさと豚肉のコクのあるうまさの両方を味わうことができます。ご家庭では乾燥の白いんげん豆の代わりに豆ペーストやゆで豆を使用するとよいでしょう。その場合、豆の使用量は乾燥豆の2倍になります。

## 主菜

# 鶏肉のみそ煮

### 【材料】 小学3・4年生 4人分

〈目安量〉		〈目安量〉	
・ 油	3 g 小さじ3	・ 水	64 g 1/3カップ
・ にんにく	少々	・ 砂糖	10 g 小さじ3と1/3
・ 鶏角切り肉	80 g	・ しょうゆ	14 g 小さじ2と1/3
・ しょうゆ	4.8 g 小3/4	・ 酒	3.2 g 小さじ3強
・ 酒	1.2 g 小1/4	・ 白みそ	12.8 g 小さじ2強
・ しょうが汁	少々		
・ たけのこ(水煮)	60 g 1/3個		
・ にんじん	40 g 4cm		
・ たまねぎ	160 g 小さめ1個		
・ こんにやく	60 g 1/4枚		
・ じゃがいも	200 g 大きめ1個		
・ 高野豆腐(乾燥)	12 g		
・ さやいんげん	20 g 3本		



◆エネルギー: 143 kcal  
◆調理時間: 40分

### 【作り方】

- ① 鶏角切り肉をしょうゆ・酒・しょうが汁に漬け込む。こんにやく・さやいんげんを下ゆでする。
- ② にんにくはみじん切り、たけのこ・にんじんは乱切り、たまねぎ・こんにやく・じゃがいもは角切り、さやいんげんは2cm幅に切る。高野豆腐は水で戻す。
- ③ 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たらにんじん・たまねぎ・こんにやくを加え、炒める。
- ④ 水・じゃがいも・高野豆腐を加え、煮る。
- ⑤ 砂糖・しょうゆ・酒・白みそを加え、煮る。最後にさやいんげんを散らす。

野菜たっぷり、具だくさんの煮物です。しょうゆ・砂糖・みその甘じょっぱい味付けで、ご飯がどんどん進みます。こんにやくは形を揃えて切ると見た目がととのいますが、手で一口大にちぎると、味が染み込みやすくなりますよ。



## 主菜

# 豚肉のかりんとう揚げ

### 【材料】 中学生 4人分

〈目安量〉

- ジャがいも 160 g 大1個
- 豚角切り肉 160 g \_\_\_\_\_
- しょうゆ 4 g 小さじ2/3
- しょうが 2 g 少々
- 酒 4 g 小さじ1
- 片栗粉 32 g 大さじ3と1/2
- 揚げ油 適量 \_\_\_\_\_
- 三温糖 10 g 小さじ2と1/2
- しょうゆ 10.4 g 小さじ1と2/3
- 酒 2 g 小さじ1/2
- 水 20 g 小さじ4



◆エネルギー: 178 kcal  
◆調理時間: 40分

### 【作り方】

① ジャがいもは1.5cmの角切りにして揚げる。

しょうがはおろす。

② 豚肉にしょうゆ・しょうが汁・酒で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。

③ 三温糖・しょうゆ・酒・水を煮たててタレを作り、①・②にからめる。

甘じょっぱく、しっかりとした味付けでご飯がすすみます。

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は、体内で炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあります。また、ジャがいもにはビタミンCが多く含まれ、鉄分やカルシウムの吸収を高めてくれます。