



# 令和元年度親子食育実践教室

日時 令和元年7月29日(月)・30日(火)

会場 公益財団法人山口県学校給食会

## ほね は げんき 骨や歯を元気に！カルシウムたっぷりメニュー

えだまめ  
枝豆じゃこごはん

こうや どうふ たまご  
高野豆腐の卵とじ

なつやさい しる  
夏野菜のみそ汁

ようふうしら  
洋風白あえ

ぎゅうにゅう かんてん  
牛乳みかん寒天

「つくりかた」のなかで  
★マークがついている  
ところは、チャレンジ  
してみよう！！！！



えだまめ

# 枝豆じゃこごはん

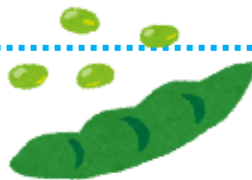
県産食材	ざいりょう (にんぶん) 材料 (8人分)	
○	こめ 米	600 g
	みず 水	720ml
	さけ 酒	20 g (小さじ4)
○	えだまめ	240 g (豆のみ)
	ちりめんじゃこ	100 g
	ごま油	4 g (小さじ1)
	こいくちしょうゆ	4 g (小さじ2/3)
	しお (ゆで用)	少々

えいようか (ひとりぶん) 栄養価(1人分)

エネルギー	349 kcal	亜鉛	1.9 mg
タンパク質	13.2 g	レチノール当量	37 μg
脂質	3.5 g	ビタミンB1	0.18 mg
炭水化物	61.4 g	ビタミンB2	0.08 mg
カルシウム	86 mg	食物繊維	1.9 g
マグネシウム	52 mg	食塩	0.9 g
鉄	1.5 mg		

## つくりかた

- ①米は炊く30分前に洗って、ザルにあげておく。
- ②★炊飯器に米、水、酒を入れ、ふつうに炊飯する。
- ③えだまめはたっぷりの熱湯にしおを少々入れ、7分ほどゆで、★さめたら豆をとりだす。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、じゃこをカリカリにいため、仕上げにこいくちしょうゆをからめる。
- ⑤炊きあがったごはんに、えだまめ、じゃこをくわえ、全体をさっくり混ぜる。



# こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ

県産食材	ざいりょう (にんぶん) 材料 (8人分)	
	こうやどうふ 高野豆腐 (サイコロ)	80 g
	とりひき肉	160 g
○	たまご	200 g (Mサイズ4個)
○	じゃがいも	350 g
○	たまねぎ	300 g
	にんじん	120 g
○	さやいんげん(すじなし)	50 g
	しお (ゆで用)	少々
	さんおんとう 三温糖	27 g (大さじ3)
	こいくちしょうゆ	48 g (大さじ3)
	さけ 酒	15 g (大さじ1)
	サラダ油	12 g (大さじ1)
	みず 水	800ml

えいようか (ひとりぶん) 栄養価(1人分)

エネルギー	200 kcal	亜鉛	1.2 mg
タンパク質	13.0 g	レチノール当量	124 μg
脂質	9.3 g	ビタミンB1	0.07 mg
炭水化物	15.0 g	ビタミンB2	0.14 mg
カルシウム	98 mg	食物繊維	1.9 g
マグネシウム	37 mg	食塩	0.8 g
鉄	1.8 mg		

## つくりかた

- ①じゃがいもの皮をむいて芽をとり1.5cm角のサイコロに切る。  
たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りする。
- ②さやいんげんはへたを切りおとして約2分塩ゆでし、ゆであがったらすぐにひやし2cm幅に切る。
- ③★たまごを割りほぐしておく。
- ④なべに油をひき、とりひき肉をいため、火がとおったらたまねぎ、にんじんをいれる。
- ⑤水をいれ、じゃがいもをいれて、煮る。
- ⑥野菜が煮えてきたらあくをとり、三温糖、こいくちしょうゆ、酒をいれる。
- ⑦味見をして味がよければ、高野豆腐とさやいんげんをいれ、たまごを流し入れる。



なつやさい

# 夏野菜のみそ汁

県産食材	材料 (8人分)	
○	なす	120 g (小1個)
○	たまねぎ	120 g (1/2個)
○	オクラ	80 g (7本)
○	モロヘイヤ	40 g (葉のみ)
○	あぶらあげ	40 g (1.5枚)
○	カットわかめ	4 g
	むぎ 麦みそ	96 g
	にぼし	16 g
	みず 水	1.6L

えいようか ひとりぶん  
栄養価(1人分)

エネルギー	60 kcal	亜鉛	0.3 mg
タンパク質	3.3 g	レチノール当量	50 μg
脂質	2.2 g	ビタミンB1	0.03 mg
炭水化物	6.9 g	ビタミンB2	0.05 mg
カルシウム	58 mg	ビタミンC	6 mg
マグネシウム	28 mg	食物繊維	2.4 g
鉄	0.8 mg	食塩	1.4 g

## つくりかた

- ★にぼしの頭とはらわたをとりのぞき、なべにいった水に30分ほどひたす。
- ①を火にかけ、ふつとうしたら5分ほど煮出す。
- あぶらあげは1cm幅のたんざく切り、なすはいちょう切り(5mm)、たまねぎはくし切り、オクラは輪切り(3mm)、モロヘイヤはざく切りにする。
- ②のにぼしをとりだし、具材をいれる。
- ⑤みそをときいれる。



ようふうしら

# 洋風白あえ

県産食材	材料 (8人分)	
	ハム	40 g
○	そうめんうり	450 g
○	きゅうり	160 g
	さとう	6 g (小さじ2)
	うすくちしょうゆ	16 g (大きじ1)
	酢	15 g (大きじ1)
○	もめんどうふ	200 g
	いりごま	10 g (大きじ1)
	マヨネーズ	60 g
	しお(しおもみ用)	適量

えいようか ひとりぶん  
栄養価(1人分)

エネルギー	51 kcal	ビタミンA	7 μg
タンパク質	2.4 g	ビタミンB1	0.02 mg
脂質	2.9 g	ビタミンB2	0.00 mg
炭水化物	4.0 g	食物繊維	0.9 g
カルシウム	38 mg	食塩	0.4 g
鉄	0.2 mg		



## つくりかた


- (①もめんどうふは下ゆでしてキッチンペーパーにつつまみ、おもしろをのせて水気を切っておく。)
- きゅうりはせんざりにし、しおもみをする。ハムもせんざりにする。
- そうめんうりを輪切りにし、たねをとる。
- なべに湯をわかし、そうめんうりがやわらかくなるまでゆでる。
- ★火がとおったら、ボールにうつして冷水でかるくひやし、そうめんうりをほぐす。
- そうめんうり、きゅうりの水気をしぼる。
- ごまをする。
- もめんどうふをすりばちですり、さとう・うすくちしょうゆ・酢・マヨネーズ・ごまをまぜあわせる。
- そうめんうり・きゅうり・ハムと⑧をまぜあわせる。



ぎゅうにゅう

かんてん

# 牛乳みかん寒天

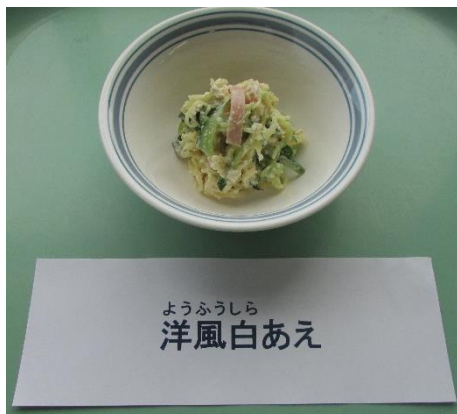
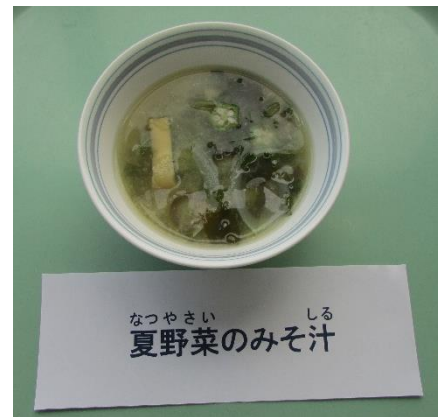
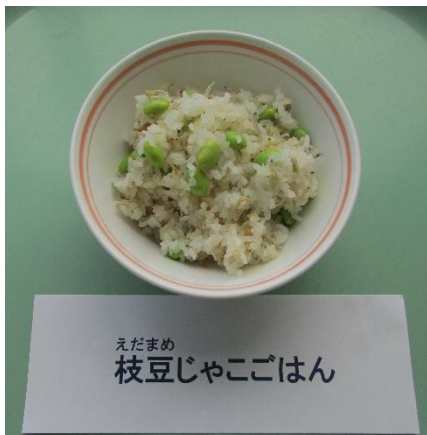
県産食材	ざいりょう 材料 (8人分)	にんぶん
○	ぎゅうにゅう 牛乳 	300ml
	みず 水	200ml
	こなかんてん 粉寒天	4 g
	さとう	40 g
○	みかん (かんづめ) みかん (缶詰)	80 g

えいようか ひとりぶん  
栄養価(1人分)

エネルギー	52 kcal	ビタミンA	14 μg
タンパク質	1.3 g	ビタミンB1	0.02 mg
脂質	1.5 g	ビタミンB2	0.04 mg
炭水化物	8.7 g	食物繊維	0.5 g
カルシウム	43 mg	食塩	0.05 g
鉄	0.1 mg		

## つくりかた

- ①なべに水と粉寒天をいれ、火にかける。
- ②かきまぜながら2~3分ほどふつとうさせ、寒天をとかす。  
(粉寒天はとけにくいのでしっかりふつとうさせてとかす)
- ③さとうをいれてとかし、火を止める。
- ④③に牛乳をいれ、まぜあわせる。
- ⑤★カップにみかんをならべ、④をながしいれ、冷蔵庫で冷やしかためる。



## カルシウムのおおい食材

きょうつか しょくざい  
今日使った食材のなかでカルシウムがおおいのは…

ちりめんじゃこ・高野豆腐・モロヘイヤ・あぶらあげ・もめんどうふ・牛乳



ほね は げんき  
骨や歯を元気にするためにいろいろな食材でカルシウムをとろう！！

