

おすすめメニュー 温野菜のみそだれかけ



おすすめ 組み合わせ

ごはん
ブロッコリーの
ピーナッツ和え
あさり汁

豚肉には「疲労回復のビタミン」といわれているビタミンB1が含まれています。ねぎやニラ、玉ねぎなどと組み合わせることで吸収率を高められます。

エネルギー 155kcal
たんぱく質 13.3g
塩分 0.7g
食物繊維 1.9g



材料 (4人分)

豚もも薄切肉240g
しょうが汁大さじ1
酒 大さじ2
キャベツ 160g
ねぎ 120g
にんじん 40g
味噌 小さじ4
みりん 大さじ2
だし汁 大さじ4
白いりごま小さじ2

作り方

豚肉は、生姜汁と酒をふっておく。
キャベツは1~2cm幅の短冊切りにして、さっとゆでる。
葱は縦半分にし2cm長さに切ってゆでる。
人参はいちょう切りにしてゆでる。
味噌・みりん・だし汁を混ぜあわせてタレをつくる。
皿にゆでた野菜と肉を盛り、上にのタレをかける。
上にごまをかける。

おすすめメニュー 菜の花浸し



おすすめ 組み合わせ

ちらし寿司
茶碗蒸し
すまし汁

コーンが入ることにより色鮮やかになり食欲がそそられます。ごま和えにすると、より一層鉄分が増えます。

エネルギー 25kcal
たんぱく質 2.2g
塩分 0.5g
食物繊維 2.7g



材料 (4人分)

ほうれん草 240g
ホールコーン 40g
しめじ 80g
淡口しょうゆ 小さじ2

作り方

ほうれん草は、ゆでて水気を絞り食べやすい長さに切る。
しめじは、小房に分けさっとゆでる。
、とコーンをしょうゆで和える。



健やか献立集

第3号
~春の野菜シリーズ~

学校や保育園での
人気メニューも
のっています!!



加賀市栄養士連絡会

加賀市内の各施設の栄養士が連携して、保育園や学校でのメニューの一部や、病院や保健センターでの健康づくりに役立つメニューの紹介をする「健やか献立集」を作成し始めて、今回で3シリーズ目になります。

ご飯を主食に、主菜、副菜がそろったバランスのとれた日本食が健康に良いことから近年見直されてきています。子どものころからの食習慣が将来の健康へもつながっていきます。

次世代を担う子どもたちの健やかな成長と、住民の方々の健康づくりを、食の面からお手伝いしていくことができれば幸いです。

平成18年2月発行 加賀市栄養士連絡会(事務局:加賀市健康課)

冊子作成栄養士(50音順)

畦地 紀子	川那部 紀子	谷口 満貴子	西出 豊美	巻下 友枝
江前 恵子	染伊 香世子	中村 和照	濱野 信子	南出 昭子
重谷 秋穂	嶽野 安子	西田 郁	二木 葉子	本谷 美智子
				山崎 真弓



保育園メニュー

新じゃがのそぼろ煮

エネルギー 175kcal 鉄 1.0mg
たんぱく質 8.2g 食物繊維 2.5g



おすすめ
組み合わせ
竹の子ご飯
わかめの酢の物

じゃが芋には、ビタミンCやカリウムがたくさん含まれています。煮物、揚げ物、サラダなどいろいろな料理に合いそうですね。

材料 (4人分)

合挽肉 80g
じゃが芋 3個
にんじん 80g
玉ねぎ 1/2個
さつま揚げ 2枚
えんどう豆 20g
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ3
みりん 少々
サラダ油 小さじ2

作り方

じゃが芋は角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、さつま揚げは短冊切りにする。
油を熱し、肉を炒め、を炒める。
表面に火がとおったら水を加えて煮る。
2～3分煮てから、調味料を加えさらに煮る。
仕上げに下ゆでしたえんどう豆を加えさっと煮る。

保育園メニュー

春雨とキャベツのほろほろ和え

エネルギー 156kcal 鉄 0.9mg
たんぱく質 6.8g 食物繊維 1.3g



おすすめ
組み合わせ
ご飯
サワラのフライ
すまし汁

彩りがきれいで、子どもたちも喜んで食べる和えもののひとつです。季節の野菜をいろいろ入れてみましょう。

材料 (4人分)

キャベツ 120g
きゅうり 80g
にんじん 20g
はるさめ 40g
ロースハム 3枚
卵 2個
砂糖 小さじ1
塩 少々
サラダ油 少々
しょうゆ 大さじ3
砂糖 小さじ1
サラダ油 小さじ1

作り方

キャベツ・にんじんはせん切りにしてさっさとゆでる。(春キャベツはやわらかいので塩もみでもよい)
はるさめはゆでて食べやすい長さに切る。
きゅうりとハムはせん切りにする。
卵に砂糖・塩を加え溶き、炒り卵を作り冷ましておく。
しょうゆ・砂糖・サラダ油を混ぜ、とを混ぜる。



学校メニュー

おじゃがのマヨネーズステーキ

エネルギー 160kcal 塩分 0.5g
たんぱく質 7.3g 食物繊維 1.3g



おすすめ
組み合わせ
ごはん
菜の花のお浸し
若竹汁

マヨネーズを焦がさずに溶かすことがポイント！しょうが味の豚肉とマヨネーズが、じゃが芋になじんでとてもおいしいですよ。

材料 (4人分)

豚肉 120g
しょうが汁 少々
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
砂糖 大さじ1
新じゃが芋 2個
にんじん 40g
むき枝豆 30g
マヨネーズ 小さじ2
塩・こしょう 少々
(辛子粉) 少々

作り方

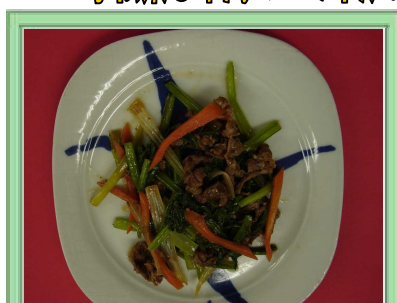
人参はいちょう切り、じゃが芋は拍子切りにする。
しょうがはすりおろし汁を絞る。
豚肉を、しょうが汁・しょうゆ・みりん・砂糖で煮る。
じゃが芋・にんじん・枝豆をそれぞれゆでておく。
フライパンにマヨネーズを入れ弱火で溶かし、を加え塩・こしょうをする。
も加える。
お好みで辛子粉を加えてもよい。



学校メニュー

小松菜と牛肉のピリ辛炒め

エネルギー 106kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 5.7g 食物繊維 1.3g



おすすめ
組み合わせ
ごはん
きぬさやの卵とじ
くだもの

地物のたけのこが採れるとき、煮物ばかりでなく、せん切りにして炒めてみましょう。牛肉を豚肉にかえてもおいしいです。

材料 (4人分)

小松菜 1把
牛肉 100g
しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
にんじん 30g
たけのこ 80g
しょうが 少々
ねぎ 20g
サラダ油 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
豆板醤 少々
ごま油 少々
片栗粉 小さじ1

作り方

小松菜はゆでて2cmくらいに切っておく。
牛肉は細切りにし、下味をつけておく。
にんじん・たけのこ・ねぎはせん切り、生姜はみじん切りにする。
しょうゆ・酒・砂糖・豆板醤・ごま油をあわせ、水溶きの片栗粉を加えて混ぜておく。
フライパンに油を熱し肉を炒めて取り出す。
そのフライパンに更に油を加え、生姜を炒めにんじん、たけのこを加え火がとおったら、ねぎとゆでた小松菜を入れ肉を戻し、の調味料を混ぜる。

