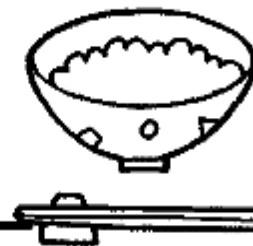




令和6年度 健康教室

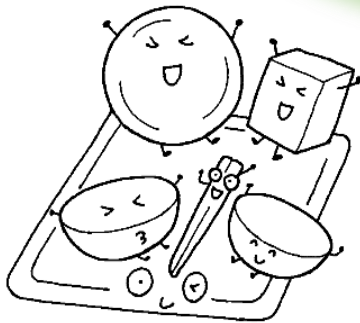
# ヘルシーメニュー

兵庫県立西はいま特別支援学校



おうちでも試してみてください！

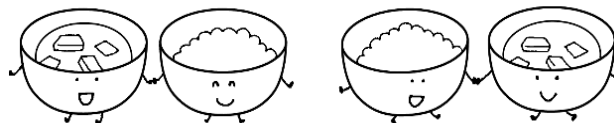
# ヘルシーな給食レシピ



- (1)もずくどんぶり
- (2)豚肉のパン粉焼き
- (3)さばのタンドリーグリル
- (4)豆腐サラダ
- (5)切干大根のサラダ

# (1)もずくどんぶり

(1人分 257kcal)



## 〈 材料 (2人分) 〉

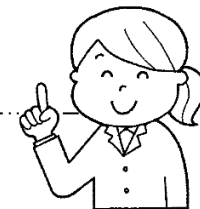
ごはん	1人あたり 180g
蒸しささみ	20g
生もずく	60g
たまねぎ	1/4玉
にんじん	1/4本
ピーマン	1/2個
干しいたけ	0.5g
青ねぎ	3g
しょうが(すりおろし)	1.5g
にんにく(すりおろし)	0.5g
鶏がらだし	2g
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
ごま油	少々
片栗粉	1g
水	40g

## 〈 作り方 〉

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマン、水で戻した干しいたけをみじん切り、青ねぎを小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを加えて香りをたたせる。
- ③たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、蒸しささみを炒める。
- ④水と調味料を加え、煮立ったらもずくを加える。
- ⑤水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、仕上げに青ねぎを加えて完成。

## ★ポイント★

低カロリーでたんぱくな味わいのささみやもずくですが、にんにくやしょうが、ごま油をきかせて食べやすい味に仕上げています。



## (2) 豚肉のパン粉焼き



(1人分 257kcal)

### 〈 材料 (1人分) 〉

豚ロース肉	1枚 (50~60g 程度)
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2
オリーブ油	小さじ1/2

(サラダ油でも可)

### 〈 作り方 〉

- ①豚肉をたたいて伸ばし、筋を切って塩こしょうを振る。
  - ②マヨネーズを表面 (両面) に薄く塗る。
  - ③オリーブ油をパン粉に混ぜる。
  - ④②に③のパン粉をまぶす。
  - ⑤200℃のオーブンで13~15分間焼く。
- 豚肉に火が通ったら完成。

### ★ポイント★

パン粉をまぶして焼くとフライのようにサクサクとします。揚げないのでヘルシーです。

魚 (鮭など) や鶏肉にアレンジしてもおいしくいただけます。



### (3) さばのタンダーグ ril



(1人分 218kcal)

#### 〈 材料 (1人分) 〉

さば 1切 (60~70g 程度)

プレーンヨーグルト 8g

白ワイン (酒でも可) 小さじ1

しょうが (すりおろし) 1g

にんにく (すりおろし) 0.5g

カレー粉 0.3g

#### 〈 作り方 〉

- ①調味液を混ぜておく。
- ②さばを①に漬け込み、10分程度置く。
- ③さばについている調味液を軽く落とし、オーブンシートの上に並べる。
- ④200℃のオーブンで10~13分間焼く。  
さばに火が通ったら完成。

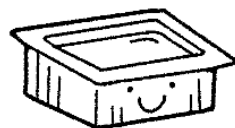
#### ★ポイント★

魚のあぶらに含まれる不飽和脂肪酸は、生活習慣病の予防につながります。

カレーやヨーグルトがさばの臭みを消してくれます。



## (4)豆腐サラダ



(1人分 48kcal)

### 〈 材料 (4人分) 〉

木綿豆腐	120g
ハム	40g
キャベツ	80g (1/8玉程度)
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
レモン汁	少々
塩	少々

### 〈 作り方 〉

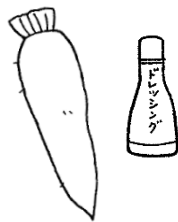
- ①木綿豆腐は1cm角程度に切り、水気を切っておく。  
(給食では茹でます)
- ②ハムは短冊切り、キャベツとにんじんは細切り、きゅうりは輪切りにしてゆでる。
- ③ドレッシングの材料を混ぜて味をみる。
- ④ドレッシングと冷ました野菜、豆腐、ハムをあえて完成。

### ★ポイント★

豆腐が入り、低エネルギーながらもボリューム感のあるサラダです。手作りドレッシングはお好みで味を調整できます。



## (5)切干大根のサラダ



(1人分 83kcal)

### 〈 材料 (4人分) 〉

かに風味かまぼこ	100g
(給食では糸かまぼこを使っています。)	
切干大根	20g
キャベツ	120g (1/6玉程度)
きゅうり	1本
にんじん	1/4本
コーン	15g
ごま	少々
ごまドレッシング	小さじ4
だし汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1

### 〈 作り方 〉

- ① キャベツとにんじんは干切りにしてゆがいて冷ましておく。きゅうりは輪切りに切る。  
(給食では、きゅうりもゆがきます)
- ② 切干大根は水で戻した後、やわらかくなるまでゆでて食べやすい長さに切る。
- ③ かに風味かまぼこはほぐしておく。
- ④ 調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③とコーンをドレッシングで和えて完成。

### ★ポイント★

ドレッシングをだし汁でのばすと使用量を抑えられ、脂質をカットできます。作り置きにも便利な一品です。



いつもの食事にひと工夫！

# おうちごはんメニュー



- (1) 豆のピザトースト
- (2) わかめサラダうどん
- (3) 厚揚げみそキャベツ丼
- (4) 鶏肉のから揚げ
- (5) しらたきのチャプチェ風
- (6) ヨーグルトポテトサラダ





# (1)豆のピザトースト



(1人分 260kcal)

## 〈 材料 (1人分) 〉

食パン6つ切り	1枚
大豆水煮	15g
豆苗	15g
スライスチーズ	1枚
ケチャップ	大さじ1

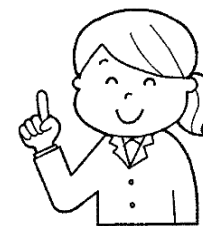
## 〈 作り方 〉

- ①ケチャップを食パンに薄く塗る。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗、スライスチーズをのせる。
- ③トースターで2~3分焼いて完成。

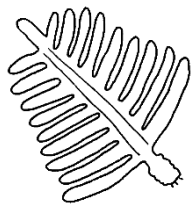
## ★ポイント★

ウィンナーやベーコンを大豆水煮に変えると、26kcal オフ。

包丁も使わず簡単に作れ、朝食にもおすすめです。



## (2)わかめサラダうどん



(1人分 274kcal)

### 〈材料(1人分)〉

冷凍うどん 1玉

乾燥わかめ 1g

レタス 15g

ミニトマト 1個

ゆで卵 1個

めんつゆ、ノンオイルドレッシングなど

### 〈作り方〉

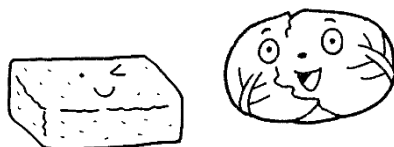
- ①乾燥わかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり、半分に切る。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ④冷凍うどんをゆでて、冷水でしめる。
- ⑤お皿にうどんを盛りつけて、その上にレタス、わかめ、ミニトマト、ゆで卵をトッピングする。
- ⑥めんつゆやノンオイルドレッシングをかけて完成。

### ★ポイント★

炭水化物だけになりがちなうどんに、野菜やたんぱく質が多く含まれる食材(卵、ハム、ささみ、ツナなど)をトッピングするだけで、栄養バランスの良い食事になります。そうめんなどでもアレンジできます。



### (3)厚揚げみそキャベツ丼



(1人分 390kcal)

#### 〈 材料 (2人分) 〉

ごはん	1人あたり 180g
厚揚げ	140g
鶏ひき肉	30g
油	少々
キャベツ	80g (1/8玉程度)
にんじん	1/3本
しょうが (すりおろし)	1g
にんにく (すりおろし)	0.5g
みそ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	1g

#### 〈 作り方 〉

- ①厚揚げは2cm角にカットし、さっとゆでて油抜きをしておく。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ④③に②と厚揚げを入れて炒める。
- ⑤合わせ調味料を入れて味を調え、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ごはんに乗せて完成。

#### ★ポイント★

厚揚げはゆでて油抜きをすることで、余分な油を落とすことができ、カロリーオフにつながります。キャベツと厚揚げでかさ増しし、肉の使用量は控えても食べ応えのある一品です。



## (4) 鶏肉のから揚げ



(1人分 175kcal)

### 〈 材料 (4人分) 〉

鶏手羽中 12本 (約400g)

しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

片栗粉 小さじ2

油 大さじ1



### 〈 作り方 〉

- ① 手羽中は身の方から骨と骨の間に切り込みを入れ、厚みを均等に  
する。
- ② 耐熱皿に手羽中を入れ、調味料を揉みこんで10分おく。
- ③ ②にラップをして電子レンジで約2分(500W)  
少し生っぽさが残る程度に加熱する。
- ④ 粗熱が取れたらペーパーで水分をふきとり、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンに油を温め、皮を下にして中火で2~3分ずつ、  
両面をこんがり焼いて完成。

### ★ポイント★

鶏もも肉を手羽中にするだけで1人あたり84kcalオフ。骨つき肉で食べごたえがあります。  
電子レンジで半加熱することで、少量の油で焼くだけでから揚げ風になります。



## (5) しらたきのチャプチェ風

(1人分 113kcal)  
一般的なチャプチェ 200kcal 程度

### 〈 材料 (2人分) 〉

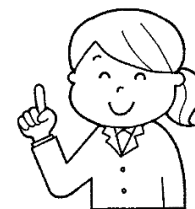
しらたき	300g
牛もも肉	60g
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
塩	少々
片栗粉	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1.5~2
ごま油	少々
(ラー油でもよい)	
ごま	適量

### 〈 作り方 〉

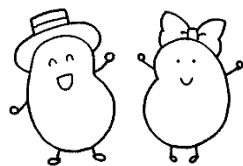
- ①しらたきはペーパータオルなどで水気をしっかりふき、食べやすい長さに切る。
- ②にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③牛肉を食べやすい大きさに切り、塩と片栗粉をまぶす。
- ④耐熱皿にしらたき、野菜、牛肉の順に入れ、砂糖としょうゆを回しかける。
- ⑤ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- ⑥一度取り出して軽く混ぜ、再びラップをして1分(牛肉に火が通るまで)加熱する。※やけどに注意※
- ⑦ごま油とごまをかけて完成。

### ★ポイント★

しらたきは低カロリーで、便通をよくしてくれる不溶性食物繊維が豊富です。  
野菜は小松菜やきぬさや、パプリカなどアレンジしてみてください。



## (6) ヨーグルトポテトサラダ



(1人分 85kcal)  
一般的なポテトサラダ 130kcal 程度

### 〈 材料 (4人分) 〉

じゃがいも	中2個 (160g程度)
カリフラワー	150g
たまねぎ	1/2玉
にんじん	1/2本
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	大さじ3
ヨーグルト	大さじ2
塩こしょう	少々



### 〈 作り方 〉

- ①じゃがいもは皮をむいて水からゆでる。  
沸騰したらカリフラワーも入れてゆでる。
- ②柔らかくなったらお湯を捨て、熱いうちにつぶして調味料で和えておく。
- ③にんじんはいちょう切りしてゆでる。玉ねぎはスライスして水にさらして水気をよく絞る。きゅうりは輪切りにする。
- ④②と③を混ぜ合わせて完成。

### ★ポイント★

じゃがいもと色や食感が似ているカリフラワーを加え、マヨネーズを半分ヨーグルトに変えることでカロリーダウン。酸味が効いた、あっさり味のポテトサラダです。

