

いものきんぴら



【じゃがいものきんぴら】	1人分の量 g	作り方
じゃがいも（拍子切り）	55.00 g	①じゃが芋は水にさらし、カリッと揚げておく。
揚げ油	2.40 g	
油	0.80 g	②野菜はそれぞれカットして炒め油で炒める。
にんじん（千切り）	14.20 g	
ごぼう（千切り）	18.00 g	③しんなりしたら調味料を加え煮る
さやいんげん（ななめ千切り）	3.00 g	
さとう	1.80 g	④煮えたらじゃが芋を加え混ぜ合わせる。
こいくちしょうゆ	3.40 g	
一味とうがらし	適量	
いりごま	0.40 g	

* 数人分をまとめて作るとよいでしょう。

* 揚げ油は、扱いにご注意してください。

小松菜の磯和え



【こまつなのいそあえ】	1人分の量 g	作り方
にんじん（短冊又はせん切り）	6.60 g	①こまつなはゆでて、水にとり、よくしぼり3センチくらいに切っておく。
こまつな（3センチくらい）	16.50 g	
もやし	27.50 g	②にんじんは切り、ゆでて冷ます。
もみのり（やきのりをほぐす）	0.40 g	③もやしは、よく洗い、ゆでて冷ます。
こいくちしょうゆ	2.20 g	④やきのりをもんで、細かくしておく。
酒	0.40 g	⑤しょうゆと酒をまぜておく。
		⑥よく水をしぼった野菜をまぜ合わせる。
		⑦食べる直前に、野菜に⑤④をまぜる。

* 水っぽくならないように、①野菜をよくしぼる②調味液ともみのりは食べる直前にまぜることが大切です。

ニョロニョロのサラダ



【ニョロニョロのサラダ】	1人分の量 g	作り方
にんじん (太せんぎり)	7.00 g	ニョロニョロのため、全体的に、つ
きゅうり (太せんぎり)	10.00 g	きこんにやく、いとかんてんの太さ
キャベツ (短冊切り)	20.00 g	になるように意識して切る。
つきこんにやく (白)	15.00 g	
いとかんてん (乾) (ゆでる)	1.00 g	野菜はゆですぎないようにし、冷ます。
酢	2.75 g	いとかんてんは、くっつかないよう
うすくちしょうゆ	2.70 g	によくばらすこと。
本みりん	2.20 g	
さとう	0.44 g	蒸しかまぼこは、一度スチコンで加
ごま油	1.10 g	熱し、冷ます。
白いりごま	1.10 g	
蒸しかまぼこ (太せんぎり)	10.00 g	

* 学校給食なので、野菜は全て、火を通してあります。

* 野菜、ドレッシングは、それぞれ冷やしておき、食べる直前に和えるとよいでしょう。

コーンサラダ



【コーンサラダ】	1人分の量 g	作り方
キャベツ	40.00 g	①キャベツは色紙切り (1. 2 × 1. 2センチくらい) に切る。
にんじん	5.00 g	
とうもろこし缶詰 (ホル)	10.00 g	ゆでて、水にさらしてよく絞る。
		②にんじんは短冊に切り、ゆで、さます。
油	3.00 g	③野菜を全部よくまぜる。
酢	1.50 g	④調味料をよくまぜ、ドレッシングを作
塩	0.30 g	っておく。
黒こしょう	適量	⑤食べる直前にドレッシングを
さとう	0.15 g	野菜に和える。

* 学校給食なので、野菜は全て、火を通してあります。

* 野菜、ドレッシングは、それぞれ冷やしておき、食べる直前に和えるとよいでしょう。

小松菜のおかか和え



上の料理です。

【こまつなのおかか和え】	1人分量 g	作り方
こまつな	30.00 g	①こまつなはゆでて、水にとり、よくしぼり
もやし	20.00 g	3センチくらいに切っておく。
しょうゆ	1.80 g	②もやしは、よく洗い、ゆでて冷ます。
酒	0.20 g	③かつおぶしをもんで、細かくしておく。
かつおぶし（細かくしておく）	0.30 g	④しょうゆと酒をまぜておく。
		⑤よく水をしぼった野菜をまぜ合わせる。
		⑥食べる直前に、野菜に⑤④をまぜる。

* 水っぽくならないように、①野菜をよくしぼる②調味液とかつおぶしは、食べる直前に野菜とまぜることが大切です。

ムーミン谷のサーモンスープ



【ムーミン谷のサーモンスープ】	1人分の量 g	作り方
油	1.00 g	①油にねぎ、にんにくを入れ炒める。
ねぎ (みじん)	10.00 g	
にんにく (みじん)	1.00 g	②じゃがいも、にんじんを入れ油を回すように軽く炒める。
生鮭 (鍋用角切り)	35.00 g	
酒	1.00 g	③鶏がらスープをいれ、沸騰したら鮭を入れる。(鮭は湯通ししておく)
水	30.00 g	
とりがら	10.00 g	④野菜に火が通ったら、牛乳、ディール、レモン汁を入れる。(レモン汁加減)
にんじん (いちょう)	15.00 g	
じゃがいも (厚いちょう)	60.00 g	⑤塩・こしょうで味を整える。
塩	0.50 g	
白こしょう	適量 g	*牛乳を入れたら、沸騰させないこと。
牛乳	55.00 g	
ディール (乾燥)	適量 g	
レモン (汁)	0.50 g	

*数人分をまとめて作るとよいでしょう。

*フィンランドでは、鮭の入ったスープが有名です。

ちとせ汁



の「ちとせあめ」に見立っています

【ちとせ汁】	1人分の量 g	作り方
本節中厚	3.00 g	①だし汁を取っておく。
だし昆布	0.30 g	
水	115.00 g	
		②材料を入れて調味する。
はくさい (短冊)	30.00 g	③最後にはんぺん、ねぎを加える
にんじん (短冊)	10.00 g	
ねぎ (小口)	10.00 g	
こまつな (3cm位)	7.00 g	
水菜 (京菜) (3cm位)	5.00 g	
塩	0.45 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
あられはんぺん白	4.00 g	
あられはんぺん赤	1.00 g	

*数人分をまとめて作るとよいでしょう。

トマトと卵のスープ



【トマトと卵のスープ】	1人分の量 g	作り方
油	0.32 g	①スープはとっておく。
ベーコン (短冊)	8.00 g	③トマトは湯むきして種を取り、
たまねぎ (スライス)	36.00 g	2cm角位にカット。
塩	0.65 g	④スープにベーコン、玉ねぎを入れて
白こしょう	適量	煮て調味する。
かたくり粉	1.20 g	⑤でん粉を加え、トマトを入れ、
たまご	16.00 g	卵を静かに流し入れる。
トマト 完熟	20.00 g	⑥最後にチンゲンを入れ仕上げ。
チンゲンツァイ (3cmザク切り)	12.00 g	
とりがら	25.00 g	*とりがらスープは、市販で代用してもよいです。
水	110.00 g	

数人分をまとめて作るとよいでしょう。

*セロリー一人0.4gをみじん切りにして、香りづけに最初の炒めで加えると、さらに味に深みが出ます。

ひよこまめのズッパ



【ひよこまめのズッパ】	1人分の量 g	作り方
油	0.50 g	①やさいなどを切っておく。
ベーコン (短冊)	4.50 g	②とりがらでスープをとっておく。
キャベツ (短冊)	22.00 g	(とりがらスープのもともよい)
白ワイン	0.60 g	③なべに、油を入れベーコンをいためる。
にんじん (いちょう)	18.00 g	④にんじん、じゃがいも、たまねぎも
じゃがいも (いちょう)	13.50 g	くわえて軽く炒め、とりがらスープを
たまねぎ (スライス)	22.50 g	入れ軽くする。
水	100.00 g	⑤まめ、キャベツもくわえ、しんなりしたら
とりがら※	20.00 g	白ワイン、しょうが汁を入れる。
しょうが (おろして汁のみ)	0.40 g	⑥塩、こしょうで味を整える。
塩	0.70 g	
白こしょう	適量	
ひよこまめ(ゆで)	15.00 g	

数人分をまとめて作るとよいでしょう。

「ズッパ」はイタリア語でスープのことです。