

大垣南高等学校食育講座

調理実習献立 ～簡単レシピ～

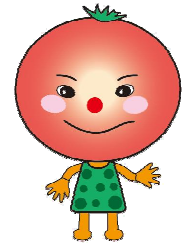
西濃保健所健康増進課
管理栄養士 新谷由加里

1 ミネストローネ(8人分)

玉ねぎ	1 / 2 個
にんじん	1 / 2 本
かぼちゃ	50 g
キャベツ	2 枚 (100 g)
ウインナー	40 g
トマトカット缶	1 / 2 缶 (200 g)
サラダ油	小さじ2
固形スープ	1 個
水	300 c c
ローリエ	1 枚
塩	小さじ1 / 2
こしょう	少々

ポイント!

よく炒めて野菜の甘みを出してから、煮込みましょう。冷蔵庫に残っている野菜をたっぷり使いましょう。



「あかっぺ」

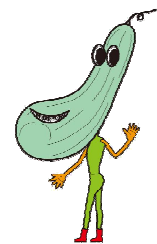
- ① 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃは、小さめのサイコロに切る。キャベツは、小さめの角切りにする。ウインナーは5mm幅程度の輪切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、ウインナーを入れ軽く炒め、にんじん、じゃがいもも加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、キャベツとトマトカット缶、固形スープ、水、ローリエを加え煮込み、あくを取る。
- ④ ひと煮立ちしたら塩、こしょうを加えてさらに煮込む。

2 切干大根の彩り中華サラダ(8人分)

切干大根	30 g	
ひじき	10 g	
きゅうり	1 本	
にんじん	1 / 4 本	
白いりごま	大さじ1	
塩	少々	
A	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	オスターソース	大さじ1
	ごま油	大さじ1

ポイント!

野菜の水気をしっかり絞ると、青臭さがなくなり、美味しく仕上がります。



「きゅりっち」

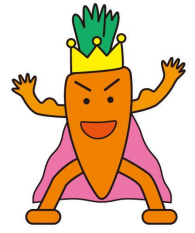
- ① 切干大根は水で戻し、茹でてザルにとる。さめたら水気を絞り、食べやすい長さに切る。ひじきも同様にする。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにして、塩をふり、しばらくおき水気を絞る。
- ③ Aをボウルに入れ、混ぜ合わせて、合わせ酢を作る。
- ④ ③に①・②とごまを入れ、よく混ぜ合わせる。

3 かんたん洋風おから（8人分）

おから	350g
ベーコン	4枚
玉ねぎ	1個
しめじ	2パック
にんじん	小 1本
牛乳	400cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
黒こしょう	適宜

ポイント！

野菜はベーコンの油で炒めるので焦がさないように注意。牛乳を加えてひと煮たちさせてからは火を弱め、じっくり水分を飛ばします。



「ぎゃろたん」

- ① 玉ねぎ、ベーコン、しめじ、にんじんを粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、①の材料をよく炒め、おからを加えてさらに炒める。
- ③ 牛乳と塩・こしょうを入れて、ひと煮たちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら器に盛り付ける。
※好みで黒こしょうをふる。

【栄養価】

1人分	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	食塩 g
ミストローネ	74	1.4	3.1	15	0.3	131	0.06	0.03	0.9
おからのミルク煮	141	6.4	7.7	118	1.0	20	0.18	0.15	0.9
中華サラダ	43	1.0	2.3	61	1.3	57	0.03	0.04	0.3