



主食がごはんの場合の献立



写真：小学生調理

※ 材料は全て4人分

主食：ごはん（200g）

主菜：さけのバターしょうゆ焼き

副菜：トマトとモッツアレチーズの

サラダ

汁物：海そう汁

果物：梨（1/4こ）

○さけのバターしょうゆ焼き

さけ切り身……4切 しお・こしょう……少々
小麦粉……少々 バター……10g
しょうゆ……小さじ1
ミックスベジタブル……120g

〈作り方〉

- ① さけにしお・こしょうをふり、小麦粉をうすくまぶす。
- ② フライパンを火にかけ、バターを入れる。ミックスベジタブルをいためて、皿に取り出す。さけを入れて焼く。先に皮の方を下にして焼き、うら返す。
- ③ 最後にしょうゆをまわしかける。

○トマトとモッツアレチーズのサラダ

トマト……大1こ モッツアレチーズ……100g
レタス……80g 水菜……40g
ドレッシング

酢……大さじ1/2 しお……小さじ1/4
黒こしょう……少々 オリーブオイル……大さじ2

〈作り方〉

- ① トマトは一口大、モッツアレチーズは1cm角に切る。
- ② ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 器にちぎったレタス、水菜を盛り、その上にトマトとモッツアレチーズをのせる。食べる直前にドレッシングをかける。

○海そう汁

にぼし……中12本 めかぶ……40g しおわかめ……12g とうふ……100g
みそ……30gくらい 水……1000cc

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、頭とはらわたをとったにぼしを入れ火にかける。ふっとうしたらふたをしないで中火で5分間にて、にぼしを取り出す。
- ② めかぶはお椀に入れておく。わかめは洗って食べやすく切る。とうふはさいの目に切る。
- ③ ①のだし汁に、みそを溶き入れ、とうふとわかめを加え、お椀に注ぐ。

宮古産のめかぶとわかめがおすすめ！





しゅしよく ばあい こんだて
主食がパンの場合の献立



写真：小学生調理

※ 材料は『ハムとコーンのオムレツ』が1人分、
それ以外は4人分

○ハムとコーンのオムレツ

卵……………1こ しお・こしょう…少々
牛乳…………大さじ1 ロースハム…………1枚
コーン缶…10g サラダ油…小さじ1弱

〈作り方〉

- ① ロースハムは5mm角に切る。
- ② 卵をわり、しお・こしょう、牛乳を入れ、あわだてないようによく混ぜ、①のハムとコーンを入れる。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ②を流す。はしで手早く混ぜ、半じゅく状になったら卵を向こう側によせ、フライパンの持ち手をたたいて卵を回転させて形を整え、器にうつす。

○みかんヨーグルト

みかん缶……………80g
プレーンヨーグルト…320g

〈作り方〉

- ① 器にヨーグルトを入れ、みかんを飾る。

しゅしよく まい まい
主食：パン（8枚切り2枚）

しゅさい
主菜：ハムとコーンのオムレツ

ふくさい あお
副菜：青のりチーズポテト

しるもの
汁物：コンソメスープ

（ほうれん草・たまねぎ）

くだもの にゅうせいひん
果物・乳製品：みかんヨーグルト

○青のりチーズポテト



じゃがいも……中4こ しお……………少々
青のり…………大さじ1 粉チーズ…大さじ1

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。鍋に水としおを入れ、じゃがいもをやわらかくなるまでゆでる。
- ② やわらかくなったたらゆで汁を捨てて、水気をとり、青のりと粉チーズを入れて、鍋をゆらす。

○コンソメスープ（ほうれん草・たまねぎ）

ほうれん草……3かぶ たまねぎ……1/2こ
水……………800cc コンソメの素……1こ
しお・こしょう…少々

〈作り方〉

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり水気を切り、3cm長さに切る。
- ② たまねぎは、うすせん切りにする。
- ③ 鍋に水とコンソメの素、たまねぎを入れて火にかける。
- ④ たまねぎがやわらかになったら、①のほうれん草を入れ、しお・こしょうで味つける。