

同じ材料で、**味付け** や **調理法** を変えるだけで、
いろいろな料理になります。

味付け



⑯野菜ちよい増しコーンスープ の材料
冷凍ブロッコリー・にんじん・たまねぎで
「即席コーンスープ」の代わりに



鶏ガラスープの素
を入れると



中華スープ

コンソメ・ケチャップ
を入れると



ミネストローネ

だしの素・みそ
を入れると



みそ汁

調理法



③肉野菜炒め の材料
豚肉・キャベツ・もやしで
「炒める」の代わりに



もやし
キャベツ、もやしは
カット野菜でも
OK!

鍋で煮ると



肉野菜スープ

豚肉とキャベツを食べやすい大きさに
切って、鍋にコンソメや鶏ガラスープの
素と材料を入れて煮る。

電子レンジで加熱すると



豚しゃぶ

キャベツを細切りにし、耐熱皿に材
料をのせ、電子レンジで加熱し、しゅ
ぶしゅぶのタレをかける。

麺を入れると



ソースやきそば

豚肉とキャベツを食べやすい大きさに
切って、フライパンで材料を炒め、麺
を加えてソースで味付けする。

家にあると便利な食材



足立区教育委員会学務課
おいしい給食担当
☎03-3880-5427

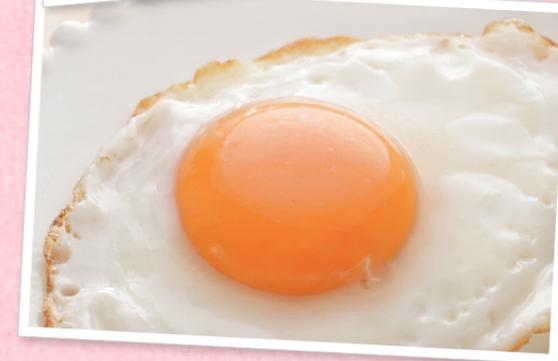
足立区こころからたの健康づくり課
☎03-3880-5433

「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区
登録番号29-2426

自分で作ろう!

おかず編

ひと口目は野菜から!



あだち 食のスタンダード

足立区では中学校卒業時までには身につけてほしい、
健康に生き抜くための実践力を

「あだち 食のスタンダード」と定め、その定着を図ります。

①1日3食野菜を食べるなど、望ましい食習慣を身につける

②栄養バランスの良い食事を選択できる

③簡単な料理を作ることができるよう(ごはん・みそ汁・目玉焼き程度)



学校名

年

組

名前

選ぶ・作る・アレンジする

1 メニューを考える。
 栄養バランスを考えて、
主菜から1品、**副菜**または**汁物**から1〜2品を選ぼう！

2 料理を作る。
 選んだ料理に合わせた主食(ごはん・パン・麺)と一緒に、
 一食分の食事を作ってみよう！

3 アレンジする。
 材料、味付け、調理法を変えて、
 オリジナル料理を作ってみよう！

調理法
分類

火を使わない

電子レンジ(600ワット)

鍋ひとつ または フライパンひとつ

主菜
から1品

副菜
または

汁物
から1〜2品

① サラダチキンの棒棒鶏



- 材料(1人分)
- サラダチキン(プレーン) ----- 1/2枚
 - きゅうり ----- 1本
 - ごまドレッシング ----- 小さじ1
 - 炒りごま ----- 小さじ1

作り方

- ① サラダチキンは食べやすい大きさにさき、きゅうりは千切りにする。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。

アレンジ材料
 サラダチキン
 ツナ

② 魚とトマトのチーズ焼き



- 材料(1人分)
- 生タラ ----- 1切れ
 - 塩 ----- 少々
 - こしょう ----- 少々
 - トマト ----- 1/4個
 - スライスチーズ ----- 1枚

作り方

- ① トマトは輪切りにする。
- ② 生タラに塩・こしょうをふる。
- ③ 耐熱皿に、タラ、トマト、スライスチーズの順にのせ、ラップをし、電子レンジで約5分加熱する。

アレンジ材料
 生タラ
 生鮭や鶏肉

③ 肉野菜炒め



- 材料(1人分)
- 豚ロース肉 ----- 50g
 - キャベツ ----- 1枚
 - もやし ----- 1/2袋
 - 焼肉のたれ ----- 大さじ1
 - サラダ油 ----- 小さじ1

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら野菜を加えてさらに炒め、焼肉のたれで味付けする。

アレンジ材料
 キャベツ、もやし
 カット野菜

④ ベーコンエッグ



- 材料(1人分)
- 卵 ----- 1個
 - ベーコン ----- 1枚
 - トマト ----- 1/2個
 - サラダ油 ----- 小さじ1/2

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、半分に切ったベーコンのせ、その上に卵を割りのせ、フタをして、弱火で焼く。
- ② 好みの固さに焼き上がった皿に盛り、くし形切りにしたトマトを添える。

アレンジ材料
 ベーコン
 もやし

⑤ トマト納豆やっこ



- 材料(1人分)
- 納豆(タレ付き) ----- 1パック
 - 絹ごし豆腐 ----- 1/2丁
 - ミニトマト ----- 5個
 - かつお節 ----- 1/2パック

作り方

- ① 納豆、タレ、半分に切ったミニトマトを混ぜ合わせる。
- ② 器に盛った豆腐に①をかき、かつお節をのせる。

アレンジ材料
 ミニトマト
 きゅうりやオクラ

⑥ 照り焼きチキン



- 材料(1人分)
- 鶏もも肉 ----- 100g
 - めんつゆ(ストレート) ----- 大さじ1
 - おろししょうが ----- 小さじ1/2
 - 片栗粉 ----- 大さじ1
 - ピーマン ----- 1個

作り方

- ① ビニール袋にめんつゆ、おろししょうが、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えて10分漬けておく。
- ② 耐熱皿に鶏肉と縦半分に切ったピーマンを入れ、ラップをし、電子レンジで約5分加熱する。

アレンジ材料
 鶏もも肉
 豚ロース肉

⑦ ツナとなすのトマト煮



- 材料(1人分)
- ツナ缶(水煮) ----- 1缶
 - なす ----- 1本
 - トマト ----- 1個
 - 顆粒コンソメ ----- 小さじ1
 - 砂糖 ----- 小さじ1
 - 粉チーズ ----- 少々

作り方

- ① なすは輪切り、トマトは角切りにする。
- ② 鍋に粉チーズ以外の材料を入れ火にかき、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、粉チーズをかける。

アレンジ材料
 パスタに
 かけてもOK!

⑧ ベジタブルドライカレー



- 材料(1人分)
- 豚ひき肉 ----- 50g
 - ミックスベジタブル ----- 70g
 - カレールウ ----- 1/2かけ
 - 水 ----- 大さじ3
 - ケチャップ ----- 小さじ1

作り方

- ① フライパンで豚ひき肉を炒め、ミックスベジタブルを加えてさらに炒める。
- ② 水を加えて、カレールウ、ケチャップで味付けする。

アレンジ材料
 カレールウ、ケチャップ
 めんつゆ

⑨ ちぎりレタスのサラダ



- 材料(1人分)
- レタス ----- 3枚
 - きゅうり ----- 1/3本
 - ごま油 ----- 小さじ1/2
 - 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1/2
 - 炒りごま ----- 小さじ1

作り方

- ① レタスはちぎり、きゅうりは千切りにする。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。

アレンジ材料
 ごま油、鶏ガラスープの素
 韓国のに

⑩ マヨポンブロッコリー



- 材料(1人分)
- ブロッコリー ----- 1/2個
 - ミニトマト ----- 3個
 - マヨネーズ ----- 大さじ1
 - ポン酢 ----- 小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで約3分加熱する。
- ② ボウルでマヨネーズとポン酢を混ぜ合わせ、ブロッコリーと半分に切ったミニトマトを加えて和える。

アレンジ材料
 ポン酢
 みそやごま

⑪ あだち菜のりのり炒め



- 材料(1人分)
- 小松菜 ----- 2株
 - 焼きのり ----- 1/2枚
 - めんつゆ(ストレート) ----- 大さじ1
 - ごま油 ----- 小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切り、焼きのりはひと口大にちぎる。
- ② フライパンにごま油を熱し小松菜を炒め、焼きのりを加えてさっと炒め、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。

アレンジ材料
 小松菜
 レタスやにんじん

⑫ もやしナポリタン



- 材料(1人分)
- もやし ----- 1/3袋
 - ピーマン ----- 1/3個
 - ウインナー ----- 1本
 - サラダ油 ----- 小さじ1/3
 - ケチャップ ----- 大さじ1

作り方

- ① ピーマンは細切り、ウインナーは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ウインナー、もやし、ピーマンの順に入れて炒め、ケチャップで味付けする。

アレンジ材料
 もやし
 たまねぎやきのこ

⑬ シャキシャキレタススープ



- 材料(1人分)
- レタス ----- 2枚
 - ホールコーン ----- 大さじ1
 - 即席たまごスープ(フリーズドライ) ----- 1袋
 - 湯 ----- 1カップ

作り方

- ① レタスはひと口大にちぎる。
- ② カップにすべての材料を入れ湯を注ぐ。

アレンジ材料
 ホールコーン
 ミニトマト

⑭ わかめともやしのスープ



- 材料(1人分)
- 乾燥わかめ ----- 小さじ1
 - もやし ----- 1/4袋
 - 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1
 - 水 ----- 1カップ
 - 黒こしょう ----- 少々

作り方

- ① 耐熱カップに黒こしょう以外の材料を入れ、ラップをし、電子レンジで約3分加熱する。
- ② 黒こしょうをふる。

アレンジ材料
 鶏ガラスープの素、黒こしょう
 だしの素、みそ

⑮ 小松菜ときのこと揚げのみそ汁



- 材料(1人分)
- 小松菜 ----- 1株
 - 油揚げ ----- 1/4枚
 - ぶなしめじ ----- 1/4パック
 - みそ ----- 大さじ1/2
 - だし(の素) ----- 小さじ1/3
 - 水 ----- 3/4カップ

作り方

- ① 小松菜はざく切り、油揚げは短冊切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 鍋にだしの素と水を入れ沸かし、実を入れて煮る。
- ③ 実に火が通ったら、みそを加える。

アレンジ材料
 小松菜、油揚げ
 好みの実

⑯ 野菜ちよい増しコーンスープ



- 材料(1人分)
- カップコーンスープの素 ----- 1袋
 - 冷凍ブロッコリー ----- 3房
 - にんじん ----- 1/8本
 - たまねぎ ----- 1/4個
 - 水 ----- 1カップ

作り方

- ① にんじん、たまねぎは、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とにんじん、たまねぎを入れて煮て、冷凍ブロッコリーを加えてさらに煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、カップコーンスープの素を入れて溶かす。

アレンジ材料
 野菜3種
 ミックスベジタブル