



みずほのぱくぱくだより

本市で実施している「お弁当の日（※おにぎりの日）」は、食事について親子で共に考える良い機会とし、10月以降に実施しています。瑞穂野地域学校園では、「『まごわやさしい』の食材を1つ以上入れましょう」というテーマで取り組んでいます。「まごわやさしい」食材を使ったレシピを紹介しますので、作る際の参考にしてください。ご家庭でもお弁当作りを通じて健康な子供たちを育てていきましょう。（※おにぎりの日は、おにぎりを家庭で作って持参して、給食のおかずと一緒に食べます。）

- 「ま」・・・豆、豆製品（大豆、豆腐、油揚げ、高野豆腐、納豆等）
- 「こ」・・・ごま（ごま、アーモンド、ピーナッツ等）
- 「わ」・・・わかめなどの海藻類（わかめ、のり、ひじき等）
- 「や」・・・野菜（緑黄色野菜、根菜等）
- 「さ」・・・魚、魚製品（魚、小魚、練り製品等）
- 「し」・・・しいたけなどのきのこ類（しいたけ、しめじ、えのき等）
- 「い」・・・いも類（じゃがいも、さつまいも、さといも、長いも等）



いわしのかば焼き



材料（1人分）

いわしの開き	1枚
片栗粉	5g
油	適量
たれ	
砂糖	4g
しょうゆ	5g
みりん	2g
しょうが汁	0.5g
水	8g
ごはん	適量
白いりごま	少々

作り方

- ① いわしは、キッチンペーパーで水分をとり、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、いわしの両面を焼き、取り出す。
- ③ フライパンをきれいにして、たれの材料を入れ、少し煮つめる。
- ④ いわしを③にもどし、たれをからめる。
- ⑤ いわしをごはんの上にのせる。
- ⑥ ごまをいわしの上にもふる。

☆給食で子ども達に好評な魚料理です。
いわしをさんまに代えてもおいしいです。

切り干し大根の炒め煮



材料（1人分）

豚もも肉	8g
にんじん	8g
切り干し大根	8g
にんにく	0.3g
唐辛子	0.02g
油	1.4g
いんげん	3g
酒	1g
砂糖	1.4g
しょうゆ	28g
白いりごま	1g

作り方

- ① 切り干し大根は戻す。
- ② にんじんは千切り、いんげんはゆでてさましておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく、豚肉を炒める。
- ④ にんじん、切り干し大根を加えさらに炒める。
- ⑤ 調味料を入れ煮る。いんげん、ごまを加え、味を調える。

☆給食にも登場しています。しいたけやしめじを入れてもおいしく仕上がります。ご飯によくあいます。

大学芋



材料（1人分）

さつまいも	60g
揚げ油	適量
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
水	小さじ1/2
黒ごま	適量

作り方

- ① さつまいもをよく洗い、乱切りにする
- ② ①を10分程水(分量外)にさらし、水を切っておく
- ③ 水気が切れたら②を表面がカリッとするよう揚げる（160℃～180℃程度で火が通るまで）
- ④ 砂糖・醤油・水を合わせ、焦げないように煮つめる
- ⑤ ④が沸騰したら③を加えて、黒ごまをまぶす

- ☆ 家庭で作る場合、芋をさらした後キッチンペーパーなどで水気をとりましょう。
- ☆ 芋を揚げる前に電子レンジで少し加熱しておくか、二度揚げすると色合いが良くなります。

油揚げのチーズ焼き

材料（1人分）

油揚げ	1/2枚
スライスチーズ	1枚
ケチャップ	小さじ1



作り方

- ① 油揚げとチーズは半分に切る。
- ② 油揚げの表面にケチャップをぬり、チーズをのせる。
- ③ オープントースターでチーズが溶けるまで3～4分焼く。

☆焼いた後でも、お弁当箱に合わせてカットできます。マヨネーズやカレー味などにしてもおいしいです。

