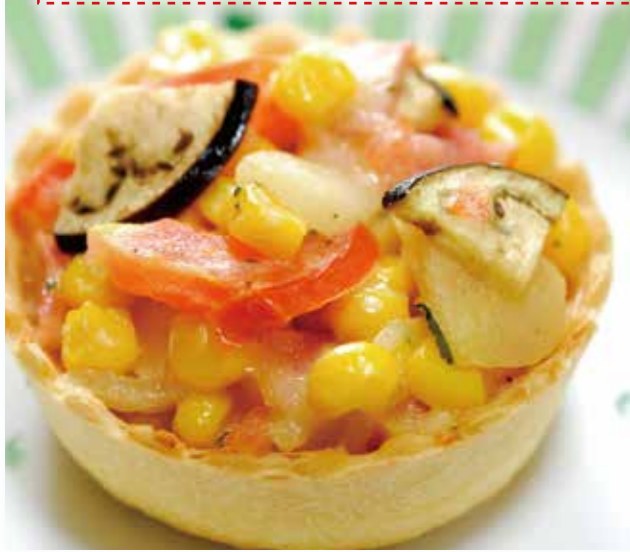


旬の野菜とチーズのタルト

私のおすすめめいppin!

スタミナビーンズサラダ

ひとくちMEMO 夏野菜がたっぷり入ったとてもカラフルなタルト。見た目も華やかで、一口食べたら止まらないおいしさ。食材をチーズと絡めてからタルトカップに詰めるので、手間もかかりません。



【材料(1人分)g】

玉ねぎ	12	ミックスチーズ	12
冷凍ホールコーン	14	パセリ	0.2
じゃがいも	15	並塩	0.15
ベーコン	5	こしょう	0.01
なす	5	顆粒コンソメ	0.11
トマト	15	キューピーハーフ	6
キャノーラ油	0.3	タルトカップ	1個



【調理法】

- 玉ねぎは1/4に切り、3mm幅にスライスします。じゃがいもは、皮をむいて5mm幅のいちょう切り、なすは3mm幅のいちょう切り、トマトは種を除き、5mm幅のいちょう切りにします。パセリは、みじん切りにしておきます。
- コーンと玉ねぎは、水分が出るため、炒めて冷ましておきます。
- じゃがいもは、1%の塩を入れてボイルし、冷ましておきます。
- タルト以外の食材とチーズ、Aの調味料、キューピーハーフを混ぜ合わせ、全体量を量り、ボウルなどに量って分け、タルトカップに分け入れます。
- 200°Cで、8〜11分焼きます。

【組み合わせ例】

山型食パン・ジャム・牛乳・旬の野菜とチーズのタルト・チキンとキャベツのスープ・果物

調理のワンポイントアドバイス

なすの皮がアクセントになり、彩りがきれいなおいしい一品です。チーズは冷めるとかたくなるので、食材と混ぜ合わせます。塩はにがりの入ったものを使っているので、使用量が若干多めになっています。カップまで食べられます。

1人当たりの栄養量	熱量 191kcal	レチノール当量 51μg
	たんぱく質 5.7g	ビタミンB1 0.05mg
	脂質 12.5g	ビタミンB2 0.08mg
	カルシウム 97mg	ビタミンC 14mg
	マグネシウム 13mg	食物繊維 1.4g
	鉄 0.3mg	食塩相当量 0.8g
	亜鉛 0.7mg	

1人当たりの価格/約87円



ひとくちMEMO

にんじくの香りがしっかりきいていて食欲がわき、夏バテ予防にもなる一品。大根に染みたドレッシングが他の食材と絡み、子どもたちの苦手な豆類もペロリと食べられます。食材がコロコロしていて、見た目もキュート。

【調理法】

- 湯を沸かし、Aの調味料を加えます。ほしえぬ ミックスビーンズを入れてさっと加熱し、汁気を切ります。
- 大根、きゅうりは7mmの角切りにして、サッとゆでて冷ましておきます。
- ホールコーンは加熱しておきます。
- 残りの調味料とにんじくを合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作ります。
- ④に①②③を加えて、さっくりと混ぜます。

【組み合わせ例】

チキンライス・牛乳・スタミナビーンズサラダ・コンソメジュリアン・果物

【材料(1人分)g】

ほしえぬ ミックスビーンズ	14
水	50(豆がひたるくらい)
砂糖	0.1
塩	0.05
淡口しょう油	0.5
大根	20
きゅうり	17
ホールコーン	17
おろしにんじく	0.55
砂糖	0.27
塩	0.08
白こしょう	0.01
酢	0.85
ごま油	0.85
濃口しょう油	2.5

東京都足立区立梅島小学校

栄養教諭 宮鍋 和子



調理のワンポイントアドバイス

ひよこ豆のみでも実施しましたが、数種の豆を使ったほうが彩りはきれいでした。調理室で和えることで大根ときゅうりに味がしっかりと染みこみます。あっさり仕上げたい場合は、教室で和えてください。また、豆は、ゆでる際に調味料を加えるので、ほんのり味が付き、子どもたちにも食べやすくなります。

1人当たりの栄養量	熱量 54kcal	レチノール当量 6μg
	たんぱく質 2.1g	ビタミンB1 0.04mg
	脂質 1.2g	ビタミンB2 0.02mg
	カルシウム 18mg	ビタミンC 2mg
	マグネシウム 19mg	食物繊維 2.1g
	鉄 0.4mg	食塩相当量 0.4g
	亜鉛 0.2mg	

1人当たりの価格/約30円

子どもでもできる簡単クッキング カラフル野菜のぎょうざピザ

今日は私がシェフ



神奈川県横浜市立上菅田小学校

栄養教諭 西村 美智子

【材料(1人分)g】

ぎょうざの皮	10	ピーマン	5
ウインナーソーセージ	10	ピザ用チーズ	8
トマト	10	パン工房 バジル香るピザソース	5
なす	8	※市販商品です。	

【調理法】

- トマトは角切り、なすはいちょう切り、ピーマンはせん切りにします。
- ウインナーソーセージは輪切りにします。
- ぎょうざの皮にパン工房 バジル香るピザソースをスプーンの腹で塗り、①②の材料をのせ、チーズを散らします。
- オーブントースターで3〜4分、チーズが溶けるまで焼きます

【組み合わせ例】

カラフル野菜のぎょうざピザ・牛乳・果物



ひとくちMEMO 小学校2年生の生活科では、子どもたちが自分で選んだ夏野菜を育てます。夏休みに入る前に収穫したマイ野菜をぎょうざピザに調理して味わいます。野菜が苦手な子どももとてもおいしそうに食べ、野菜の収穫を喜び合います。



調理のワンポイントアドバイス

オーブントースターだけの調理なので子どもでも安全にでき、夏休みのおやつにおすすめです。ぎょうざの皮を食パンに替えれば朝食や昼食にもなります。

大量調理でもできる

バイクド チーズケーキ

埼玉県草加市立新栄中学校

栄養教諭 栗本 江美

【材料(1人分)g】

クリームチーズ	30
凍結全卵(調理用)HV No.3	7.5
砂糖	7.8
ヨーグルトペースト(無糖)	15
小麦粉	3
アルミカップ(10cm×5cm×2.5cm)	1枚



【組み合わせ例】

コーンピラフ・牛乳・チキンソテー・トマトソース・キャベツのレモン漬・バイクドチーズケーキ

調理のワンポイントアドバイス

クリームチーズが固いと混ぜにくいので、常温でなめらかにし、作業を小分けに行うとよいです。

1人当たりの栄養量	熱量 166kcal	レチノール当量 81μg
	たんぱく質 4.3g	ビタミンB1 0.02mg
	脂質 10.8g	ビタミンB2 0.09mg
	カルシウム 40mg	ビタミンC 0mg
	マグネシウム 6mg	食物繊維 0.1g
	鉄 0.1mg	食塩相当量 0.2g
	亜鉛 0.3mg	

1人当たりの価格/約79円

【調理法】

- クリームチーズは使用前に常温で柔らかくしておきます。
- クリームチーズ、凍結全卵(調理用)HV No.3、砂糖、ヨーグルトをボウルに入れ、ハンドミキサー等でよく混ぜ合わせます。
- 小麦粉をふるいながら加え、均一に混ぜます。
- アルミカップに入れ、オープンで焼きます。(170°C18分目安)

ひとくちMEMO

混ぜて焼くだけで簡単にできるので、大量調理にもおすすめの手作りデザートです。

