

めいPPIN!

すぐに使えるおすすめの一品

ほうれん草の錦糸卵和え

群馬県千代田町学校給食共同調理場 栄養教諭 **小林 美奈子**



ひとくちMEMO

冬、ほうれん草の旬の時期に出す和え物です。さっぱりとした味付けで、色どりのよい一品です。

【材料(1人分)g】

錦糸卵(中切り)	3.5	穀物酢	0.4
ほうれん草	22	濃口しょうゆ	1.8
キャベツ	12	砂糖	1
にんじん	7		

【調理法】

- ①ほうれん草は3cmに切り、キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにします。
- ②野菜をボイルし、真空冷却器で冷めます。
- ③調味料をよく混ぜ合わせ、野菜と錦糸卵(中切り)を和えます。

【くみあわせ】

ごはん・牛乳・鶏肉の照り焼き・ほうれん草の錦糸卵和え・みそ汁

1人当たりの栄養量	熱量	21kcal	レチノール当量	102μg
	たんぱく質	1.2g	ビタミンB1	0.02mg
	脂質	0.4g	ビタミンB2	0.04mg
	カルシウム	20mg	ビタミンC	6mg
	マグネシウム	19mg	食物繊維	1.0g
	鉄	0.5mg	食塩相当量	0.3g
	亜鉛	0.2mg		

1人当たりの価格/約34円

調理のワンポイントアドバイス

ドライタイプの錦糸卵を使用することで、卵の加熱や冷却の手間がかかりません。また、野菜から出る水分や調味料を錦糸卵が吸ってくれるので、配送中の離水も防げます。

ピザオムレツ

島根県海士町学校給食共同調理場 学校栄養職員 **小田川 啓子**



ひとくちMEMO

チーズとマヨネーズのkokoroがオムレツに合います。季節の野菜に替えればアレンジが広がります。

【材料(1人分)g】

スノーマン まるいたまごやき	50	玉ねぎ	10
ピーマン	5	マヨネーズ	7
赤パプリカ	5	とろけるチーズ	9.5
黄パプリカ	5	トマトケチャップ	5
		黒こしょう	0.05

【調理法】

- ①ピーマンとパプリカはみじん切り(小さめの角切り)にします。玉ねぎはスライスします。
- ②①で切った野菜とマヨネーズ、チーズ、ケチャップを混ぜ合わせます。
- ③トレーにスノーマン まるいたまごやきを入れ、②のをせ入れます。
- ④黒こしょうをふりかけます。
- ⑤オーブンに入れ、焼き色がつき、チーズが溶けるまで焼きます。(200℃で約10分程度)

【くみあわせ】

パン・牛乳・ピザオムレツ・ほうれん草のくるみ和え・ベジタブルスープ・果物

1人当たりの栄養量	熱量	284kcal	レチノール当量	108μg
	たんぱく質	12.5g	ビタミンB1	0.04mg
	脂質	21.2g	ビタミンB2	0.32mg
	カルシウム	106mg	ビタミンC	10mg
	マグネシウム	19mg	食物繊維	0.6g
	鉄	1.3mg	食塩相当量	1.6g
	亜鉛	1.3mg		

1人当たりの価格/約88円

調理のワンポイントアドバイス

丸型のオムレツはピザやセルフバーガーにおすすめです。ふわふわの食感が楽しめます。

簡単エッグタルト

埼玉県さいたま市立美園中学校 栄養士 **和田 茉莉江**



ひとくちMEMO

豆乳を使用していますが、豆臭さはありません。牛乳よりすっきりした甘さに仕上がります。



【材料(1人分)g】

濃厚なめらかプリンベース …… 16
豆乳 …… 4
タルトカップ(小) …… 15(1個)

【調理法】

- 濃厚なめらかプリンベースと豆乳をよく混ぜ合わせ、タルトカップに流します。
- 天板に並べ、スチームコンベクションオーブンで焼きます。(180℃ 10分目安)

【くみあわせ】

スパゲティミートソース・牛乳・アーモンドサラダ・簡単エッグタルト

1人当たりの栄養量	熱量	120kcal	レチノール当量	26μg
	たんぱく質	2.4g	ビタミンB1	0.03mg
	脂質	6.2g	ビタミンB2	0.05mg
	カルシウム	12mg	ビタミンC	0mg
	マグネシウム	3mg	食物繊維	0.2g
	鉄	0.5mg	食塩相当量	0.03g
	亜鉛	0.2mg		

1人当たりの価格/約54円

調理のワンポイントアドバイス

タルトカップいっぱい生地が入りますが、焼きあがると思ったより下に沈みます。焼きすぎるとパサつき、表面もでこぼこになってしまいますので、気を付けてください。

海の幸の卵スープ

長野県富士見町立富士見中学校 栄養教諭 **畠山 梨恵**



ひとくちMEMO

海の幸のうま味たっぷりのスープ。割卵不要の凍結全卵と水戻し不要のこんにやく寒天を使って、簡単に作れます。



【材料(1人分)g】

かつお厚削り …… 2.7 みりん …… 1
水 …… 140 塩 …… 0.3
玉ねぎ(スライス) …… 20 こしょう …… 0.03
にんじん(千切り) …… 2 野菜ブイヨン …… 0.2
ほたて水煮ほくし …… 10 凍結全卵(調理用)HV No.3 …… 18
ねぎ(小口切り) …… 4.5 乾燥カットわかめ …… 0.5
淡口しょうゆ …… 3 かんてんばば給食用こんにやく寒天 …… 1

【調理法】

- わかめは洗って軽く戻しておきます。凍結全卵は解凍しておきます。
- かつおの厚削りでとっただしで玉ねぎ、にんじんを煮ます。やわらかくなったら、ねぎとほたて水煮ほくしを汁ごと加え、ひと煮立ちしたら調味料で味を調えます。
- 凍結全卵を細く流し入れます。
- 凍結全卵が固まったら、わかめと給食用こんにやく寒天を加えます。

【くみあわせ】

ごはん・牛乳・ピーマンの肉詰め・錦糸瓜のさっぱり和え・海の幸の卵スープ

1人当たりの栄養量	熱量	66kcal	レチノール当量	46μg
	たんぱく質	6.6g	ビタミンB1	0.03mg
	脂質	2.2g	ビタミンB2	0.13mg
	カルシウム	24mg	ビタミンC	3mg
	マグネシウム	17mg	食物繊維	1.4g
	鉄	0.8mg	食塩相当量	1.0g
	亜鉛	0.6mg		

1人当たりの価格/約85円

調理のワンポイントアドバイス

凍結全卵(調理用)HV No.3を使えば、片栗粉なしでもきれいな卵のひだができるので、澄んだ仕上がりになります。