

スッキ-ニと豚肉のくるくる巻



一本米汁 (1人前)

片栗粉	1g
豚肉	40g
スッキ-ニ	20g
しいたけ	10g
しそ	1g
ごま	0.5g
片栗粉	1g
ほん酢	5g
みりん	10g
酒	5g
水	5g
油	4g



作り方

- ① スッキ-ニをセラーでスライスする。
- ② 豚肉1枚の上にスライスしたスッキ-ニ3枚をのせ、くるくと巻く。
- ③ ②を3等分に切る。
- ④ しいたけを食バやすい大きめに切る。
- ⑤ フライパン(=油をひき、③と④をひき、火が通った後、フライパンから取り出す。
- ⑥ (ほん酢、みりん、水、片栗粉)をボウルに入れ、よくかき混ぜる。同じフライパンでとろみがかうまで熱する。
- ⑦ お皿に盛りつけ、タレをかける。刻んだ大葉とごまをかける。

栄養表示

エネルギー: **286** kcal
 たんぱく質: 8.7g 炭水化物: 7.3g
 脂質: 12.0g 食塩相当量: 0.4g

レシピ製作者コメント

豚肉とスッキ-ニをくるくと巻いて、見た目から興味をもてる南大女(にしほ)に。主な調味料をほん酢(にすること)で塩分をおさえ、さっぱりと仕上げました。また、シンプルな味つけになっているため、素材のうまみを十分に生かした一品になっています!

ズッキーニの カレーチャンプル



— 栄養表示 —

エネルギー	:	228 kcal
たんぱく質	:	14.1 g
脂質	:	15.7 g
炭水化物	:	5.0 g
食塩相当量	:	1.2 g

— 材料 — 1人前

豚肉(薄切り)	25g	ズッキーニ	35g
木綿豆腐	60g	しょうゆ	7g
卵	30g	酒	7g
しいたけ	10g	カレー粉	2g
		ごま油	5g

— 作り方 —

- ① 豆腐を1.5cm角に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①を入れてさっとゆでる。その後ザルにあける。
- ③ ズッキーニを半月切り、しいたけは軸をとり薄切りにする。
- ④ フライパンに分量の半分のごま油をしき、ゆでて水切りをした豆腐をほんのり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 焼いた豆腐を皿に移し、残りのごま油をフライパンにしいて、2cmくらいに切った豚肉を焼く。
- ⑥ 肉に火が通ったら、ズッキーニとしいたけを加えて炒める。
- ⑦ 全体に火が通ったら豆腐をフライパンにもどし、酒、しょうゆを加える。
- ⑧ 溶いた卵と、カレー粉を加え、卵に火が通るまで炒めて完成。

— コメント —

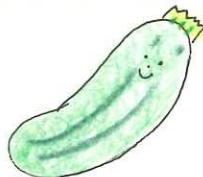
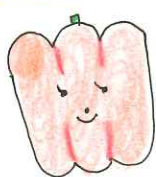
ズッキーニという食材をしっかりと認識できると献立にしました。苦手という子でも、カレー風味にすることで食べやすく、地元食材である八色しいたけも一緒に炒めることで風味も良くおいしく仕上げました。体づくりに欠かせないたんぱく質を豊富に含んだ豆腐、卵、豚肉と一緒においしくズッキーニを食べてもらいたいです。

マホーズッキーニ



＜栄養表示＞

エネルギー	228 kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	15.3g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	1.5g



＜材料：1人分＞

・ スッキーニ	1/4 本	・ 豆板醤	小さじ 1/2
・ 赤ピーマン	1/4 個	・ 甜麺醤	小さじ 1
・ ねぎ	5g	・ 醤油	小さじ 1/2
・ にんにく	2g	・ 水	75mL
・ しょうが	2g	・ 鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
・ ひき肉	50g	・ 砂糖	小さじ 1/3
・ 油	小さじ 1	・ 片栗粉	小さじ 1
		・ 水	小さじ 1
		・ ごま油	小さじ 1/2

＜作り方＞

1. スッキーニ、赤ピーマン(糸状に長く切り、ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、
3. 香りがでてきたら、スクッキーニと赤ピーマンを加え火が通ったら取り出す。
4. 同じフライパンでひき肉を炒め、火が通ったら豆板醤、甜麺醤を加える。香りが立ったら水、鶏ガラスープの素、醤油、砂糖を加えて煮立ちさせる。
5. スッキーニ、赤ピーマンを戻し、炒め合わせたものを水溶き片栗粉をいれとろみをつける。
6. ごま油で香り付けをして完成!

＜コメント＞

スクッキーニの糸状とパプリカの赤で「食谷」のそそり感が良い主菜です。黄色のパプリカをいれてもおいしくカラフルに仕上がります😊
 少しピリ辛なので「はんか」進む一品となりました。また、スクッキーニにもパプリカにもビタミンCがたくさんはいるので、コラーゲンの生成や抗酸化作用などの効果が期待できます。
 ぜひ作ってみてください!

エビマヨ ズッキーニ

エビとズッキーニ
の
融合



作り方

- ① エビはしっぽを取り、ズッキーニは半月切りにする。にんにくはみじん切り。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ボウルに ① を入れ混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をしき、にんにくを入れ香りを出す。
- ④ ベーコンとズッキーニを入れ、ズッキーニがやわらかくなるまで火を通す。
- ⑤ エビは小麦粉をまぶして油で揚げる。④と合わせる。
2~3分
- ⑥ 火を止めて②を加えて混ぜ合わせる。

ざいりょう

- ズッキーニ 100g
- エビ 65g
- ベーコン 14g
- にんにく 5g
- マヨネーズ 7.5g
- ケチャップ 7.5g
- スイートチリソース 5g
- 油 5g
- 小麦粉 5g
- 揚げ油 適量

- * 栄養成分表示 *
- 1食分の熱量 283kcal
 - たんぱく質 17.5g
 - 脂質 16.9g
 - 炭水化物 14.9g
 - 塩分相当量 1.0g

レシピのポイント

スイートチリソースは、少し辛みがあるので、低学年には少し減らします。味のアクセントになるので入れた方がいいです！
エビが食べられない場合はエビをじゃがいもに変更してもおいしくつくれます！
ベーコン、にんにくが入っているので「飯が進みますよ」
エビは、あらかじめ火が通っているサツダエビを使うとカンタンです！

レシピ作成：ぷりちゃん

パッ! トロ! ズッキーニ

はるまき



材料 (1人分)

- ズッキーニ 35g
- アスパラ 20g
- チーズ 15g
- ベーコン 10g
- 春巻き皮 1枚
- オイスターソース 1.3g
- マヨネーズ 4g
- 揚げ油 適量

- 小麦粉 1g
- 水 1g

* 栄養成分表示 *

- 1食分の熱量 324kcal
- たんぱく質 7.9g
- 脂質 24.3g
- 炭水化物 17.2g
- 塩分相当量 0.8g

作り方

- 1 アスパラは根本の皮をむき半分に切る。
ズッキーニはハタをとり、春巻きの皮の長さにあわせて切り、4等分にする。
- 2 春巻きの皮にズッキーニ、アスパラを切れ、チーズ、ベーコンをのせ、マヨネーズとオイスターソースを混ぜたものを小さじ1くらいをのせ、端から巻く。
- 3 水とき小麦粉を糊にしてしっかり止める。
- 4 低温(150~160度くらい)の油でゆっくりきつね色になるまで揚げる。

レシピについて

低温でじっくりあげることによりズッキーニがトロトロでやわらかくなります!
チーズやベーコンを入れることで「小さな子でも食べやすくしました。」

アスパラを旬に合わせて、別の野菜にしたり、ベーコンをとりさきみにしたりとアレンジは無限大です!
好きなものを入れてズッキーニを楽しもう!

レシピ作成 = ぷりゅまん

魚沼グラタン



* 材料 *

＊ さつまいも 20g	＊ 顆粒コンソメ 3g
＊ スツキ-ニ 45g	＊ 小麦粉 9g
＊ 生しいたけ 15g	＊ 牛乳 90g
＊ たまねぎ 50g	＊ とろけるチーズ 20g
＊ 若鶏もも肉 20g	＊ パセリ 0.2g
＊ 有塩バター 15g	

* 栄養表示 *

エネルギー 376kcal	炭水化物 25.7g
たんぱく質 13.7g	カルシウム 262g
脂質 24.1g	食塩相当量 2.3g

* 作り方 *

① 玉ねぎは薄切り、鶏肉は一口大、さつまいも、スツキ-ニは半月切りにする。



② 鍋にバターを入れ、鶏肉を炒める。



③ 鶏肉の色が変わったら、玉ねぎ、さつまいも、スツキ-ニを入れて炒める。



④ 一旦火を止め、小麦粉を入れる。

Point 弱火で「粉が焦かか」
なくするようじょうくりと!!



⑤ 牛乳を少しずつ加え、コンソメを入れて混ぜる。



⑥ 器にバターを塗り、グラタンを入れて上にチーズをのせる。

⑦ 200℃のオーブンで20分焼き、仕上げにパセリをのせて完成🍴

* コメント *

スツキ-ニが好みでない人でも食べられるように、グラタンに入れました。
牛乳やチーズを使い、小学生に必要な栄養素であるカルシウムの強化を
しました。

最後にパセリをのせることにより、色合いを良くしました。

さつまいもの甘みがか、極立つ料理となっております。