

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
精白米	75	白いりごま	1.2	①梅干しは細かく刻む。 ②ちりめんじゃこは清酒をかけて、から煎りし、ごまを加える。 ③炊き上がったご飯に具を混ぜて仕上げる。
高田梅 (梅干)	7	清酒	1	
ちりめんじゃこ	7			



### 〈高田梅とササミの春巻〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	119 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.05 mg
たんぱく質	8.7 g	ビタミンC	0 mg
脂質	5.5 g	食物繊維	0.5 g
カルシウム	10 g	食塩	0.9 g
鉄	0.3 mg	マグネシウム	5 mg
ビタミンA	14 μg	亜鉛	0.1 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.04 mg		

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
鶏肉ササミ	30	春巻きの皮	12	①鶏ササミはさっと湯がいておく。 ②梅干しは、種を取り除きペースト状にする。 ③春巻きの皮に焼きのり、大葉をのせ、梅肉ペーストを広げササミをのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつける。 ④160℃の油できつね色に揚げる。
大葉	1	米ぬか油	5	
高田梅 (梅干)	4	小麦粉	0.4	
焼きのり	0.1			

## 野菜たっぷりオムカレー・岩瀬きゅうりと かぶのサラダ・かぶの葉の味噌汁

福島県立岩瀬農業高等学校

安積 栞里・栗城 智樹  
柴田 真弥・吉田 瑠衣



### 〈野菜たっぷりオムカレー〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	529 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.32 mg
たんぱく質	19.4 g	ビタミンC	25 mg
脂質	9.6 g	食物繊維	3.3 g
カルシウム	73 g	食塩	1.5 g
鉄	2.5 mg	マグネシウム	54 mg
ビタミンA	221 μg	亜鉛	2.7 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.47 mg		

材 料 名	分量(g)	材 料 名	分量(g)	作 り 方
精白米	80	米ぬか油	1	①じゃがいもはサイの目切り、玉葱はくし切り、人参は0.3cmの銀杏切りにする。 ②釜に油を入れ、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参の順に炒め、分量の水を加えて煮る。 ③途中でトマトのざく切りを加え、材料が柔らかくなったら、攪拌したルウ、脱脂粉乳、その他の調味料と、ピーマンを加え煮込んで仕上げる。 ④オムライスシートは10枚入り袋のまま湯煎し、配食する。 ⑤容器にごはんを盛り付け、オムライスシートをのせ、カレーをかける。
白河高原清流豚 (豚肉)	30	ウスターソース	3	
じゃがいも	40	トマトケチャップ	2	
玉葱	60	脱脂粉乳	1.5	
御前人参 (人参)	20	食塩	0.25	
トマト	8	ハチミツ	0.3	
ピーマン	5	水	90	
カレールウ	14	オムライスシート	40	

# 納豆入りはんぺんハンバーグ・ブロッコリーの ミネストローネ風・厚揚げと彩り野菜の炒め物

福島県立白河実業高等学校

藤成 彩華・三森 彩桜  
春川 侑衣



〈納豆入りはんぺんバーグ〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	101 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.16 mg
たんぱく質	12.3 g	ビタミンC	2 mg
脂質	3.9 g	食物繊維	0.4 g
カルシウム	29 g	食塩	1.3 g
鉄	0.7 mg	マグネシウム	16 mg
ビタミンA	21 μg	亜鉛	1.2 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.05 mg		

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	作り方
納豆	5	清酒	0.8	①大葉は細かく切り、水洗いしアクをとり水気をきる。 ②はんぺんは細かくする。 ③納豆、はんぺん、大葉、ピザ用チーズ、鶏肉を入れてよく混ぜ合わせる。 ④一人分ずつ形を作り、フライパンで焼く。 ⑤合わせ調味料でたれを作り、はんぺんバーグにかけて仕上げる。
はんぺん	10	酢	0.8	
大葉	0.4	しょうゆ	5	
ピザ用チーズ	3	みりん	1	
鶏ひき肉	50	上白糖	0.5	
食塩	0.3	米ぬか油	0.5	
こしょう	0.02			



〈ブロッコリーのミネストローネ風〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	131 kcal	ビタミンB <sub>2</sub>	0.21 mg
たんぱく質	7.1 g	ビタミンC	42 mg
脂質	4.9 g	食物繊維	2.3 g
カルシウム	122 g	食塩	1.3 g
鉄	0.5 mg	マグネシウム	24 mg
ビタミンA	108 μg	亜鉛	0.8 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.13 mg		

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	作り方
ブロッコリー (冷ペースト)	30	食塩	0.5	①ブロッコリーペーストは解凍する。 ②玉葱はくし切り、人参は小さいサイズの目切り、ベーコンは短冊切りにする。 ③調味料は食塩を残し、使用水を計量してミキサーにかける。 ④釜に分量（ミキサーに使用した水の分量を差し引いて）の水を入れ、玉葱、人参、コンソメを加えて煮る。沸騰したら、ベーコン、ホールコーンを加える。 ⑤ルウ、ブロッコリーペーストの順に加え、食塩で味を調べて仕上げる。
玉葱	25	コンソメ	0.5	
人参	10	脱脂粉乳	5	
ホールコーン	10	こしょう	0.04	
ベーコン	8	粉チーズ	3	
ベシヤメルルウ	10	水	135	