



# そうざい じ ぼ さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

ひじきや大豆は、日本人にとって大切な食材のひとつです。そのため、給食ではさまざまな工夫を凝らしてこれらの食材を活用しています。今回は、ひじきと大豆の煮物を使って、子どもでも簡単に作れておいしい「お好み焼き」のレシピを紹介しつゝ、添えるソースによって味が変化しますよ。ぜひチャレンジしてみてください。

## てっこつ や この や 鉄骨焼き (お好み焼き)

《材料》 ふたりぶん  
2人分

- ・ひじきと大豆の煮物 (コンビニ)  
1袋 60g 程度
- ・キャベツ 50g
- ・卵 1個
- ・ねぎ 10g
- ・小麦粉 40g
- ・水 60cc
- ・サラダ油 小さじ1
- みそマヨ
- ・市販のみそだれ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- たらこマヨ
- ・たらこ (生食用) 1/4腹
- ・マヨネーズ 大さじ1

《作り方》

- ① キャベツは千切り、ねぎは小口切りにし、卵は割りほぐしておく。
- ② ①にひじきと大豆の煮物、小麦粉、水を入れてざっくり混ぜる。(水は野菜から出る水分によって調整してください。すくった時にポタッと落ちるくらいが目安です。)
- ③ フライパンにサラダ油をひいて軽く熱し、②の種の半量を流し込む。弱火～中火で5分程度焼き、焼き色が付いたらひっくり返して裏面を4分程度焼く。(火加減と種の厚さによって時間は調整します。)
- ④ もう1枚も同じ要領で焼く。
- ⑤ 市販のみそだれとマヨネーズを和えてみそマヨを作る。
- ⑥ たらこをほぐし、マヨネーズを和えてたらこマヨを作る。(市販のたらこマヨでもよい)



\* 煮物に味がついているので、種に調味料を入れなくてもおいしくできます。

\* お好みで山芋や豆腐を少し入れてもおいしいです。

\* ホットプレートで焼くとさらに簡単です。



# コンビニ総菜×地場産物

ついつい、コンビニに行くとき買いたくなくなってしまうフライドチキン。今回はフライドチキンをアレンジして、朝食にもピッタリな一品に大変身！スパイシーなフライドチキンと、卵のまろやかな味がよく合います。

朝食の内容は、ご飯やパンなど炭水化物だけでなく、肉や卵などのたんぱく質、野菜や果物のビタミンも意識して取り入れましょう。



## フライドチキン・ココット



### 《材料》(2人分)

- ・キャベツ 50g (1枚)
- ・フライドチキン(骨無し) 1個
- ・卵 2個
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・ブラックペッパー 少々

### 《作り方》

- ① キャベツをざく切りにし、ココットに敷き詰める。
- ② フライドチキンを2cm角程度に切り、①のキャベツの上に乗せる。

★卵を入れるために、中心を空けておくのがポイント！



- ③ 卵を②の中心に割り入れる。
- ④ ピザ用チーズをちらし、オーブントースターで500W 8分加熱する。  
(焼き加減はお好みで調整してください)
- ⑤ 仕上げにブラックペッパーを振って完成！

\* キャベツにはビタミンUという栄養素が含まれています。別名「キャベジン」とも呼ばれ、キャベツから発見された栄養素です。ビタミンUには胃の調子を整える働きがあるとされ、胃腸薬にも使われています。

\* トンカツにキャベツは定番の組み合わせですが、揚げ物など脂っこいものを食べた後の胃もたれを防ぐという意味でもピッタリなんですね。



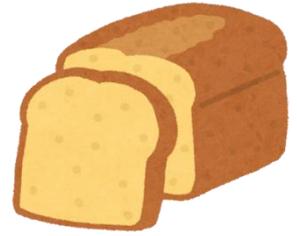


# コンビニ総菜 × 地場産物

色々な調理方法で野菜を取り入れてみませんか？今回はほうれん草を使ったパウンドケーキの紹介です！  
パウンド型は牛乳パックなどでも代用できます。



## ほうれん草の パウンドケーキ



### 《材料》（パウンド型1個分）

- ・ほうれん草 100g
- ・牛乳 50ml
- ・グラニュー糖 50g
- ・卵 2個
- ・サラダ油 30g
- ・ホットケーキミックス 100g



### 《作り方》

- ① オーブンを170℃で予熱しておく。
- ② ほうれん草は茹でて冷水にとり、2～3cm幅に切って水気をよく絞る。
- ③ ②と牛乳を、ミキサーやすり鉢でペースト状にする。
- ④ ボウルにグラニュー糖と卵をよく混ぜて、サラダ油を少しずつ加えていく。
- ⑤ ④に③を加えて混ぜる。
- ⑥ ホットケーキミックスを入れ、粉っぽさが無くなるまでへらでさっくりと混ぜる。
- ⑦ ⑥をパウンド型に均等に入れて、170℃のオーブンで40分焼く。

- \* ほうれん草は、ビタミンC・B群をはじめ、鉄分やカルシウム、カロテンなどミネラルも多く含まれている緑黄色野菜で、貧血の予防にも効果があります。
- \* アクが少なく、生のまま食べられるサラダほうれん草も人気です！
- \* ホットケーキミックスは薄力粉とベーキングパウダーでも代用できます。



# コンビニ総菜 × 地場産物

ロールキャベツは手間がかかりますが、市販のミートボールとレタスを組み合わせれば簡単にできて、冷めてもおいしく食べられます。レタスは加熱してもシャキッとした歯ごたえが残りますよ。

## ノンロールレタス

《材料》 2人分

- ・ミートボール（コンビニ） 1袋
- ・レタス 大4枚



《作り方》

- ① レタスは5cm角程度の大きさにざっくりとちぎっておく。
- ② ラップにレタスを数枚分乗せ、ミートボールをひとつ乗せて、レタスで包み込む。  
\* このとき、ラップを強くひねりながら包み込むようにすると形が崩れない。
- ③ 耐熱皿に②を乗せて、600wの電子レンジで1分程度加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、ラップをはずす。

\* ミートボールは、ケチャップ味、しょうゆ味のどちらでも合います。味がついているので、調味料は必要ありません。

\* レタスを多めに使うと、野菜がたくさんとれます。にんじんの干切りやたまねぎのみじん切りなどを中に入れてもおいしいです。

\* 愛西市では、レタスや水耕レタスが栽培されています。食感や味が違うので、好みで使い分けてください。



栽培の起源は約2500年前の古代エジプトとされています。当時は、結球ではなく、葉レタスを食べていたようです。その後ヨーロッパで品種改良され、結球レタス、リーフレタス、コスレタス、茎レタスなど多様なレタスが出現しました。保存する時は、外葉で巻き、切口に湿らせたキッチンペーパーをあてて、ラップで包んでおきます。



# コンビニ総菜×地場産物

スナック感覚で味わうマフィンを紹介しします。玉ねぎの甘さとベーコンの塩加減がくせになりますよ。  
朝ごはんや、おやつにもオススメです！



## しんたま 新玉ねぎの



## おかずマフィン

### 《材料》(マフィン型6個分)

- ・新玉ねぎ 1個
- ・サラダ油 (炒め用) 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・ベーコン (コンビニ) 2枚
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1強
- ・サラダ油 大さじ2と1/2
- ・牛乳 大さじ2
- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1



### 《作り方》

- ① オープンを180℃で予熱しておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れ、塩をふり、しんなりするまで炒める。
- ③ ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ⑤ ボウルに、卵と砂糖を入れてかき混ぜ、サラダ油、牛乳の順に加え、なじむようにしっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に④を入れ、粉っぽさが無くなるまでへらでさっくりと混ぜる。
- ⑦ ⑥をマフィン型に均等に入れて、180℃のオーブンで20分焼く。

\* 愛知県では、新玉ねぎが有名です。県内の主な産地は碧南市や知多半島です。皮が薄く、水分が多く、柔らかいうえに辛みが少ないので、スライスしてそのまま食べることができます。新玉ねぎは愛西市でも栽培されています。

\* 玉ねぎの辛み成分「硫化アリル」には、血液の循環をよくする働きや、ビタミンB1の吸収を高めるので疲労回復効果があります。



ぎゅうにゅう

にゅうせいひん

じばさんぶつ

# 牛乳・乳製品×地場産物

いよいよ給食が始まりますね！休校中はおうちでも牛乳を飲んでいましたか？牛乳は、成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質を豊富に含んでいます。このレシピを使って牛乳をたくさん消費しましょう！



## れんこんミルクプリン



### 《材料》(4人分)

- 牛乳 350cc
- 砂糖 50g
- れんこん 10g
- ゼラチン 4g
- 水 おお 大さじ2

### 《作り方》

- ゼラチンを水でふやかしておく。
- れんこんは皮をむき、すりおろしておく。  
※この時、ステンレスなど金属のおろし器を使うと茶色に変色しやすいので、セラミックやプラスチックのおろし器がオススメ！春のれんこんは特に茶色くなりやすいそうです。
- ②のれんこん、砂糖、牛乳を鍋に入れて混ぜ、弱火で加熱する。焦げ付かないよう混ぜながら加熱する。
- 鍋のふちが沸々としてきたら火を止める。ゼラチンを加え、しっかり溶かす。
- 容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。



### ★ポイント★

- れんこんの形が残っていても大丈夫！れんこんの食感がアクセントになっておいしいです。
- なめらかに仕上げたい場合は、作り方⑤で容器に流し入れる前に、ザルやこし器で裏ごししてください。

\* れんこんにたくさん含まれている食物繊維のおかげで、モチリ・プルプルな食感のミルクプリンが作れます。

\* ~毎日牛乳をもう(モ~)1杯。育ち盛りは、もう(モ~)1パック~

農林水産省は、牛乳やヨーグルトを普段より1本多く消費することを推進する「プラスワンプロジェクト」を4月21日より開始しました。

栄養満点の牛乳を飲むことは、健康を支えるだけでなく、牛乳を頑張っ作ってくれている酪農家さんを支えるためにも役立ちます！

