

恵美 (めぐみ) ごはん・会津地鶏の唐揚げ・
余蒔胡瓜のゆかり漬け・白玉入りにら玉汁

福島県立会津農林高等学校

中川 夏帆



〈白玉入りにら玉汁〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	81 kcal	ビタミンB ₂	0.10 mg
たんぱく質	3.5 g	ビタミンC	4 mg
脂質	1.7 g	食物繊維	1.0 g
カルシウム	23 g	食塩	1.3 g
鉄	0.6 mg	マグネシウム	13 mg
ビタミンA	128 μg	亜鉛	0.5 mg
ビタミンB ₁	0.04 mg		

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	作り方
にら	10	チキンブイヨン(缶)	3	①にらは2cm、玉葱は0.5cmのくし切り、人参は0.2cmの銀杏切りにする。 ②もやしはよく洗い、わかめは水洗いする。 ③分量の水で玉葱、人参、もやしを煮る。沸騰したらブイヨン、ミニトックを加える。 ④再沸騰したら、調味し、水溶きじゃがいもでん粉を流し入れ、わかめ、にらを加える。 ⑤解凍した液卵を流し入れ、少し固まりはじめたら混ぜ合わせ味を確認して仕上げる。
玉葱	10	食塩	0.3	
もやし	10	うすくちしょうゆ	5	
乾燥わかめ	0.3	こしょう	0.02	
人参	10	じゃがいもでん粉	0.5	
鶏卵(液卵)	15	水	135	
白玉(ミニトック)	20			



〈余蒔胡瓜のゆかり漬け〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	13 kcal	ビタミンB ₂	0.02 mg
たんぱく質	0.8 g	ビタミンC	21 mg
脂質	0.1 g	食物繊維	1.0 g
カルシウム	25 g	食塩	0.5 g
鉄	0.2 mg	マグネシウム	9 mg
ビタミンA	13 μg	亜鉛	0.1 mg
ビタミンB ₁	0.02 mg		

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	作り方
余蒔胡瓜(胡瓜)	15	食塩	0.3	①胡瓜は薄切り、キャベツは0.5cmに切る。 ②キャベツは湯がき、冷ましておく。 ③大葉は細切りにし、熱湯をかけ水に晒し、水気を切る。 ④材料とゆかりを合わせ、調味して仕上げる。
キャベツ	45	ゆかり	0.4	
大葉	0.3			

雪下人参ごはん・会津地鶏のホイル焼・
ほうれん草のおひたし・慶徳玉葱と油揚げの味噌汁

福島県立会津農林高等学校

佐藤 羽那



〈雪下人参ごはん〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	366 kcal	ビタミンB ₂	0.05 mg
たんぱく質	10.0 g	ビタミンC	1 mg
脂質	5.4 g	食物繊維	1.4 g
カルシウム	37 g	食塩	1.2 g
鉄	1.1 mg	マグネシウム	34 mg
ビタミンA	193 μg	亜鉛	1.4 mg
ビタミンB ₁	0.09 mg		

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	作り方
精白米	80	しょうゆ	4	上白糖	1	
雪下人参(人参)	25	清酒	2	水	5	
オリーブツナ	20	みりん	1			
食塩	0.5	白いりごま	2			



〈ほうれん草のおひたし〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	15 kcal	ビタミンB ₂	0.08 mg
たんぱく質	2.2 g	ビタミンC	11 mg
脂質	0.1 g	食物繊維	1.3 g
カルシウム	56 g	食塩	0.6 g
鉄	0.8 mg	マグネシウム	6 mg
ビタミンA	303 μg	亜鉛	0.1 mg
ビタミンB ₁	0.04 mg		

材料名	分量(g)	材料名	分量(g)	作り方	
ほうれん草(冷)	30	しょうゆ	0.5		①ほうれん草(冷)は水洗いし、たっぷりの熱湯で硬さを調整しながら茹で、冷却する。 ②白菜は1cmのざく切りにし、熱湯で茹で冷却する。 ③茹でた野菜に洗いしょうゆをし、調味料を加えてざっくりと和える。 ④配食し、ソフトかつお節を振って仕上げる。
白菜	25	塩昆布	2		
かつお節	0.8				

高田梅ごはん・高田梅とササミの春巻・
きのこの味噌汁・みしらず柿のゼリー

福島県立会津農林高等学校

渡部 美咲



〈高田梅ごはん〉

一人当たりの栄養量			
エネルギー	292 kcal	ビタミンB ₂	0.02 mg
たんぱく質	7.7 g	ビタミンC	0 mg
脂質	1.6 g	食物繊維	0.8 g
カルシウム	59 g	食塩	2.0 g
鉄	0.8 mg	マグネシウム	33 mg
ビタミンA	17 μg	亜鉛	1.3 mg
ビタミンB ₁	0.08 mg		