

① りっちゃんサラダ



ひとくちメモ

りっちゃんサラダは、小学1年生の国語の教科書に出てくる「サラダでげんき」という物語の中で、主人公の「りっちゃん」が作るサラダを再現したものです。

子ども達に、人気のあるサラダです。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
キャベツ	30 g	エネルギー	35kcal
きゅうり	8 g	タンパク質	1.8g
ハム	5 g	脂質	1.3g
にんじん	5 g	カルシウム	17mg
ホールコーン(缶)	5 g	鉄	0.1mg
刻み昆布	0.15 g	食塩	0.4g
かつお節	0.25 g		
だししょうゆ	1.5 g		
みりん	1 g		
上白糖	0.5 g	サラダ油	1 g
穀物酢	0.8 g	食塩	0.2 g

作り方

- ①調味料を合わせて、ドレッシングを作ります。
- ②キャベツ、にんじん、ハムは千切り、きゅうりは輪切りにします。昆布は水でもどしておきます。
- ③②、③、コーンをゆでて冷まします。
- ⑤かつお節とドレッシングで和えます。

② ごまあえ



ひとくちメモ

練りごまを混ぜることにより、ごまの風味とコクが加わります。

ごまも代わりに、アーモンド粉末やじゅうねんなどを代用してもおいしくいただけます。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
ほうれんそう	15 g	エネルギー	47kcal
もやし	30 g	タンパク質	2.0g
キャベツ	15 g	脂質	2.5g
にんじん	3 g	カルシウム	32mg
黒すりごま	1 g	鉄	0.7mg
黒ねりごま	1 g	食塩	0.3g
しょうゆ	1.8 g		
上白糖	1.5 g		
みりん	1 g		

作り方

- ①ほうれんそうは3cmの長さ、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにします。
- ②材料をゆでて冷まします。
- ③調味料とすりごまを混ぜます。
- ④②と③と練りごまを和えます。

③ 炒り豆腐



ひとくちメモ

とうふはキッチンペーパーなどで水切りをしてから使うと調理しやすくなります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
豚ひき肉	5 g	エネルギー	85kcal
にんじん	4 g	タンパク質	5.3g
ごぼう	8 g	脂質	4.1g
干し椎茸スライス	0.3 g	カルシウム	42mg
たまねぎ	15 g	鉄	0.8mg
とうふ	30 g	食塩	0.7g
冷凍グリーンピース	3 g		
たまご	12 g		
サラダ油	1 g		
しょうゆ	3.5 g	上白糖	0.8 g
だししょうゆ	1 g	清酒	0.6 g
みりん	1.5 g	だしの素	0.2 g

作り方

- ①にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、ごぼうは笹がきに切ります。しいたけは、水でもどしておきます。
- ②とうふは、くずしておきます。たまごは、溶いておきます。
- ③油でひき肉を炒め、にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、とうふの順に入れて炒め、調味料で味を整えます。
- ④グリーンピースを加え、溶きたまごを静かに入れて、さらに煮ます。

④ みそかんぷら



ひとくちメモ

「みそかんぷら」は、中通り地方の郷土料理です。「かんぷら」とは「じゃがいも」のことで、じゃがいもを収穫したときに出る小さなじゃがいもを使って作ります。



材料	分量	1人あたりの栄養量	
じゃがいも(小芋)	70 g	エネルギー	109kcal
揚げ油		タンパク質	1.5g
上白糖	3 g	脂質	4.3g
みそ	3 g	カルシウム	6mg
清酒	1 g	鉄	0.4mg
水	1 g	食塩	0.4g

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、水気を切ったら低温の油でじっくり揚げます。
- ②調味料を合わせて加熱し、みそだれを作ります。
- ③①に②をからめます。