

給食レシピ

～スパゲッティミートソース～

○材料（4人分） 1人分：570kcal

・スパゲッティ	270g	・ハム	80g
【バター	15g	・マッシュルーム	80g
【コショウ	適量	（水煮スライス）	
【オリーブオイル	小さじ1		
・豚ひき肉	300g	【トマトケチャップ	大さじ10
【おろしにんにく	小さじ1	【トマトペースト	大さじ1
【おろししょうが	小さじ1	【ウスターソース	小さじ2
【塩	適量	【三温糖	小さじ1
・ピーマン	1個	【コンソメ	小さじ1/2
・玉ねぎ	1個	【コショウ	適量
・にんじん	1/4本	【粉チーズ	小さじ2
		【片栗粉	小さじ1



● 作り方 ● ☆マッシュルームは帯広で生産された『とちマッシュ』を使用しています！

1. スパゲッティを塩ゆでし、お湯を切ってバターで炒め、コショウとオリーブオイルを加え、めんからめておく。
2. ピーマン・玉ねぎ・にんじんはみじん切りにしておく。
3. ハムは細切りにする。
4. 豚ひき肉を油（分量外）で炒め、少量の塩、おろしにんにく、おろししょうがを加え下味をつける。
5. 4に2を加え入れ、さらに炒める。
6. 5にAの調味料・ハム・マッシュルームを加える。
7. 粉チーズを混ぜながら加える。
8. 最後に水（分量外）にいた片栗粉を混ぜながら加え、1のスパゲッティの上にかけて出来上がり。

※分量は大量調理から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。



Let's 帯広産 Cooking No.5

～家族で料理を作ってみよう！～



成長期の子供達にとって毎日の食事は、規則正しい生活リズムを整え、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

そこで、食育という観点から、帯広産の食材を使い、親子で一緒に作れる料理のレシピを作成しました。次のお休みの日に、挑戦してみませんか？

★本レシピの掲載先ホームページ

「帯広市PTA連合会」「帯広市学校給食共同調理場」

ふるさとの風土に学び
人がきらめき 人がつながる
おびひろの教育

帯広市教育委員会
帯広市PTA連合会



じゃがいもを使った簡単レシピ

1 のり塩じゃがベー

≪材料（一口サイズ10個分）≫ およそ450kcal

- じゃがいも・・・小 2個
- ベーコン・・・1枚（みじん切り）
- 青のり・・・大さじ1/2
- 片栗粉・・・大さじ1と1/2
- マヨネーズ・・・大さじ1
- 牛乳・・・大さじ1と1/2
- 塩、胡椒・・・適量
- サラダ油・・・適量



- ① 洗ったじゃがいもをラップに包み、レンジで約4分加熱する。
- ② ①のじゃがいもの皮をむいてつぶし、●の材料を加えてまぜる。
- ③ 一口サイズに丸め、サラダ油をひいたフライパンでコロコロいためる。

2 ジャガレット

≪材料（1枚分）≫ およそ280kcal

- じゃがいも・・・1個（せん切り）
- ベーコン・・・2枚（せん切り）
- 塩、胡椒・・・適量
- サラダ油・・・適量



- ① ボールにじゃがいも、ベーコン、塩、コショウを入れまぜる。
- ② 温めたフライパンにサラダ油をひき、①を入れ、平らに広げる。
- ③ ふたをして、両面をこんがり焼く。（約7分）

スイートポテト

≪材料（8個分）≫ およそ470kcal

- さつまいも・・・中1本（250g）
- さとう・・・大さじ2（約25g）
- コーヒー用生クリーム・・・4個
- バニラエッセンス・・・適量
- レンジ用の水・・・ほんの少し
- 卵黄・・・1個分
- 水・・・小さじ1



- ① 皮をむき、小さく切ったさつまいもと水をジッパー付き袋に入れ、レンジで8分ほど加熱する。（袋が破裂しないように袋の口を少しあけておく。）
- ② ●の材料を袋の中に入れ、袋の上からこねる。
- ③ アルミカップに②を丸めて入れ、水で溶いた卵黄をぬり、トースターで15分ほど焼く。

1人でもできる簡単おにぎり

おにぎらず

≪材料（2個分）≫ ごはんとのりでおよそ300kcal

- ごはん・・・茶碗1杯
- のり（大判サイズ）・・・2枚
- かつお・チーズ・サケフレーク・梅干しなど
*お好みの具なら何でもいいです。
- 塩・・・適量



- ① 塩をふったのりの上にご飯をうすく広げる。
- ② お好みの具をのせ、その上にまたご飯をのせ、塩をふる。
- ③ のりの角を折って、ひっくり返し、食べやすい大きさに切る。



*半分ののりでも
できますよ。

チーズとしょうゆですー



*のりの角を折ったおにぎらず

世界文化遺産「和食」を食べて健康になろう！

保健室の先生から

平成25年12月4日に下の4つの理由から「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。健康的でおいしい日本の食事は理にかなった食文化です。日本の食事も多様化していますが、和食の良さを見直し、伝統の食文化を大切にしていきたいものですね。

理由① 多様で新鮮な食材と素材の味わい

日本各地で収穫される新鮮な食材を使い、素材の味を生かした方法で調理されています。



理由② 栄養バランスがよく健康的な食生活

「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」

ご飯に汁もの、3種のおかず（主菜1品、副菜2品）という一汁三菜を基本とした和食は、理想的な栄養バランスといわれています。



理由③ 自然の美しさや季節の表現

自然の美しさや四季の移ろいを表現することも大きな特徴の1つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節にあった調度品や器を利用したりして、季節感を楽しめます。



理由④ 正月など年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わっています。自然の恵みであり「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

