



おびひろっ子 学びイメージ
キャラクター「じゃがくまくん」

Let's 帯広産 Cooking No.4 ～家族で料理を作ってみよう!～



成長期子ども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



フードプレートから

給食レシピ

そうめん汁

子どもたちに大人気!

- 《材料》 (4人分)
 そうめん 60g
 油あげ 2/3 枚
 卵 2 個
 にんじん 1/4 本
 とり肉 60g

- だし汁 (かつおだし) 720ml
 しょうゆ 大さじ2
 白しょうゆ 小さじ2
 長ねぎ 1/5 本
 しいたけ 3 枚



(給食ではしいたけ水煮を使用しています。)

★給食のそうめんは音更産の小麦(きたほなみ)を使用しています。

● 作り方 ●

1. そうめんはゆでて冷やしておく。(ゆですぎないように注意)
2. にんじんとしいたけは細切り、長ねぎは小口切り、とり肉はうす切りにする。
3. 油あげは油ぬきしてから細切りにする。
4. 沸騰しだし汁にとり肉を入れて、アクを取り、にんじんとしいたけを入れる。
5. 油あげと調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。
6. 沸騰したら火を止めて卵を混ぜながら流し入れる。
7. 最後に長ねぎを入れ、そうめんを加えてできあがり。

※ 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。

タンパク質・カルシウム・睡眠が大事です!

保健室の先生より



成長期のきみたちに足りないものは…

日本の若者は、先進国の中でも、たんぱく質やカルシウムの摂取量、睡眠時間が少ないと言われています。

<p>早寝を心がける</p> <p>夜は強い光を浴びない</p>	<p>豆類を食べよう</p> <p>牛乳は大切! でもそれだけではダメ!! 牛乳は骨を強くしますが、成長には他の栄養も必要です</p>	<p>魚介類を食べよう</p>	<p>乾物を食べよう</p>
----------------------------------	---	-----------------	----------------

地域の食材を使った 揚げない長いもコロッケ

《材料（4人分：一口サイズ20個分）》

- 長いも・・・1/2本（350g）
- えだ豆・・・40g（適量）
- ひき肉・・・100g
- 玉ねぎ・・・1/2個（100g）
- にんじん・・・1/3本（60g）
- パン粉・・・35g（適量）
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・1個
- 塩、油・・・適量

《準備する道具》

鍋、フライパン、まな板、包丁、トースター、クッキングシート、ヘラ



1. 下準備

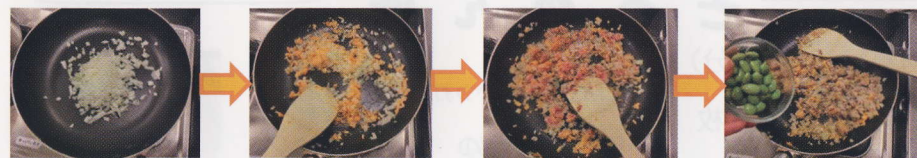
- ① えだ豆をさやから取り出す。
- ② 玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。
- ③ 長いもを2センチ幅に切り、水につける。（酢水も可）
- ④ パン粉をフライパンでキツネ色になるまで炒める。



2. 長いもをゆでる

- ① 2センチ幅に切った長いもを鍋に水をはり10分程度ゆでる。
- ② 湯をすてつぶす。

3. 具を炒める ① 玉ねぎ → ② にんじん → ③ ひき肉 → ④ えだ豆の順番に炒める。



（★③で塩、コショウで味付けをする）

4. タネを作る

- ① つぶした長いもに3で炒めた具材を混ぜる。
- ② 一口大に丸める（約20個）



5. 衣をつける

- ① 小麦粉 → ② 卵 → ③ パン粉の順でつける。



6. トースターで焼く（食べる直前） 焦げ目がつく程度

- ※ 通常のコロッケ同様に油で揚げてもOK!
- ※ 長いもはゆでずに蒸してもOK!

超簡単ひとくちピザ

《材料（4人分）》

- 餃子の皮・・・・・・・・・・・・・20枚※
- ピザソース・・・・・・・・・・・・・適量
- 玉ねぎ、コーン、ベーコン、ピーマン・・・適量
- チーズ（溶けるタイプ）・・・・・・・適量

《準備する道具》

包丁、まな板、ホットプレート（フライパンやオーブンでも可）



1. 下準備

お好みの具を切る。（ピーマン→輪切り、玉ねぎ→みじん切りなど）

2. ホットプレートを140℃くらいに温める

3. ホットプレートに餃子の皮を並べて、ソースをぬる。

4. お好みの具材をトッピングし、仕上げにチーズをのせる。

ソースがグツグツして、チーズが溶けたら完成！



※ 小麦粉から作っても美味しいよ！

強力粉（100g）、薄力粉（100g）、お湯（125mL）
粉を合せてお湯を注ぎ箸でクルクル混ぜる。手でこね、ひとつにまとめる。
30分休ませたら、好みの大きさに分割し麺棒で丸く伸ばす。

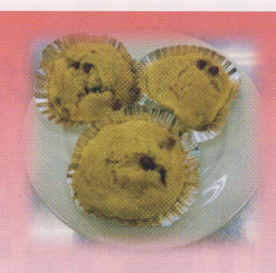
かぼちゃの蒸しパン

《材料（8個分）》

- ホットケーキミックス・・・1袋（150g）
- かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・1/4個（150g）
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・100mL
- ゆであずき・・・・・・・・・・・・・50g（適量）

《準備する道具》

アルミカップ（9号） 8枚、まな板、包丁、鍋、蒸し器、ボール、ヘラ、フォーク、スプーン



1. 下準備

- ① かぼちゃをゆでる。
- ② フォークでペースト状につぶす。

2. 生地をつくる

- ① ホットケーキミックスに「かぼちゃペースト」と「牛乳」を加え混ぜる。
- ② 「ゆであずき」を加え混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を流す。

3. 蒸し器で10分程度蒸す 竹串が通るまで蒸すと完成！

※ 蒸し器がない場合は、鍋に耐熱のお椀で高さを作り、その上にお皿をのせてお湯をはるなどすると蒸し器の代用になります。空焚きには十分注意しましょう。

