

○地場産物活用調理講習
朝食＆ランチ教室

平成24年度秋田県「食で育てる秋田っ子」推進事業
朝食＆ランチ教室実施要項

1 目 的

朝食または昼食の調理教室を開催することにより、食に対する関心が湧き、望ましい食生活や食習慣が培われる。このことから、朝食を食べる割合の増加やバランスのよい食事をする意識が高まり、本県生徒の健康の維持・増進を図ることができるため本事業を実施する。

2 内 容

本事業を希望する学校（中学校・高校）で調理実習を行う。

3 主 催

文部科学省 秋田県教育委員会

4 期 間

平成24年9月から平成24年12月まで

5 対 象

県内中・高校生（約500名）

6 要 件

- ・本事業の実行委員（栄養教諭）を活用したものであること。
- ・実習献立の指定はないが、朝食または昼食を料理する内容に相応しいものであること。食材の購入については予算から支出できないものもあるので、事前に事務局に相談すること。
- ・地場産食材を可能な限り使用すること。
- ・衛生管理に留意し食中毒等の事故防止に努めること。

7 申 込

平成24年8月10日（金）から平成24年8月31日（金）までFAXにて保健体育課担当まで提出。

※希望校が多数の場合は地域バランスを考慮し、調整をすることもある。

8 経 費

本事業における経費（一人当たり800円程度）と栄養教諭派遣旅費は、本事業費（保健体育課）から支出する。

9 その他

本事業に係る栄養教諭派遣依頼等については保健体育課が行う。

■中学生高校生のための朝食＆ランチレシピ実践事例■

- ① 小坂町立小坂中学校……………レシピ
「ひじきおにぎり じゃこ入り厚焼き卵 ほうれん草のごま和え
あさりのみそ汁 柿」
「きのこの和風スパゲッティ たまごとワインナーのグラタン
ポークビーンズスープ フルーツヨーグルト」
- ② 能代市立常盤中学校……………レシピ
「チャーハン マーボードーフ ナムル 中華スープ 杏仁豆腐」
- ③ 大仙市立平和中学校 1年生……………レシピ＆学習シート
「米こめグラタン いぶりがっこせてイ～カ飯 おこの味噌焼き
A・F・M “絆”炒飯 野菜サラダ（カルカルトッピング）
ヨーグルトゼリー＆フルーツ」
- ④ 大仙市立平和中学校 2年生……………レシピ＆学習シート
「ライスピザ かぼちゃとブロッコリーのサラダ
あさりと切り干し大根のスープ ヨーグルトゼリー＆フルーツ」
- ⑤ 大仙市立平和中学校 3年生……………レシピ＆学習シート
「だまこ汁 みそたんぽ アベックトースト 鮭の黄金焼き
豚ロースのマスター焼 節の野菜サラダ
ヨーグルトゼリー＆フルーツ」
- ⑥ 横手市立平鹿中学校……………レシピ
「ひじきごはん しらす入り卵焼き すきこんぶ炒め煮 みそ汁
かぼちゃゼリー 切り干しあいこんの煮物 ねぎ味噌ごぼう」
- ⑦ 秋田県立二ッ井高等学校……………レシピ＆指導案
「ライスバーガー 焼き肉 きんぴらごぼう チンゲンサイのツナあえ
みそ汁 みかん ヨーグルト」
- ⑧ 秋田県立金足農業高等学校……………レシピ
「タコライス パンプキンサラダ わかめスープ パンナコッタのぶどうソース」

①中学生・高校生のための朝食＆ランチレシピ

献立名

ひじきおにぎり じゃこ入り厚焼き卵 ほうれん草のごま和え
あさりのみそ汁 柿



栄養価

エネルギー	659kcal	ビタミンB2	0.59mg
たんぱく質	25.5g	ビタミンC	102mg
脂質	19.7g	食物繊維	9.5g
カルシウム	281mg	食塩	3.3g
鉄	10.2mg	マグネシウム	286mg
ビタミンA	427μgRE	亜鉛	4.4mg
ビタミンB1	0.58mg		

〈ひじきおにぎり〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
精白米 90 g	①ひじきは水をはったボールで30分ほどもどす。
水 110 g	②お米をといで、30分ほど浸漬する。
干しひじき 3 g	③お米と水気をきったひじきをまぜて炊く。
のり 3 g	④ひじきごはんが炊きあがったら混ぜる。
梅干し 5 g	⑤水で濡らしたおわんにおにぎり一つ分のごはんをよそう。
鮭フレーク 4 g	⑥おにぎりの具を入れて形をととのえる。 ⑦のりをつけてできあがり。

〈じゃこ入り厚焼き卵〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
卵 50 g	①ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、じゃことみりんを混ぜる。
ちりめんじゃこ 4 g	②熱したフライパンに油をひいて溶いた卵を入れる。
みりん 5 g	③表面に気泡ができたら、端から卵を巻いてフライパンの向こうに押しやり、さらに溶き卵を入れて巻いていく。
サラダ油 3 g	④3回ほど巻いたら、火を止めて冷ましてから切る。

〈ほうれん草のごま和え〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
ほうれん草 80 g	①鍋にたっぷりお湯を沸かす。
濃口醤油 1 g	②沸騰したら、お湯に塩を入れて洗ったほうれん草を3分ほどゆでる。
みりん 1 g	③ほうれん草はざるにあけて、冷水で冷ましてから水気をしつかりきって5cm位に切る。
白いりごま 5 g	④調味料で味をととのえてできあがり。

〈あさりのみぞ汁〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
あさり (砂抜き) 50 g	①水を張った鍋にあさりを入れ、ふたをして中火でだしをとる。
水 150 g	②油揚げは別的小鍋でお湯で少しゆでて油抜きをしてから、薄切りにする。
油あげ 15 g	③ねぎは小口切りにする。
ねぎ 6 g	④あさりの貝が全て開いたら、油揚げを入れる。
味噌 9 g	⑤味噌を溶いて、ねぎを入れたら火を止めてできあがり。

〈柿〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
柿 100 g	①かきは洗って包丁でへたをとる。 ②皮をむいて食べやすい大きさに切る。

中学生・高校生のための朝食＆ランチレシピ

献立名

きのこの和風スパゲッティ たまごとウィンナーのグラタン
ポークビーンズスープ フルーツヨーグルト



栄養価

エネルギー	760kcal	ビタミンB2	0.66mg
たんぱく質	33.7g	ビタミンC	43mg
脂質	32.8g	食物繊維	8.9g
カルシウム	342mg	食塩	2.85g
鉄	3.9mg	マグネシウム	107mg
ビタミンA	279μgRE	亜鉛	3.2mg
ビタミンB1	0.54mg		

〈きのこの和風スパゲッティ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
スパゲッティ 60g	①干し椎茸は200mlの水でもどして、薄切りにする。
水 200g	(もどし汁は使います。)
干し椎茸 4g	②エリンギは薄切りにし、えのきたけはいしづきをとって1/2にする。
エリンギ 8g	③にんにくは薄切りにする。
えのきたけ 8g	④鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティを10分間ゆでる。
桜エビ 6g	⑤熱したフライパンにごま油、にんにくを入れ、しいたけ、えのきたけ、しいたけ、エリンギを中火で炒める。
塩昆布 2g	⑥ゆでたスパゲッティをフライパンに入れ、椎茸のもどし汁、桜エビ、塩昆布を混ぜる。
にんにく 2g	⑦醤油とバターで味をととのえ、白いりごまをふったらできあがり。
ごま油 2g	
バター 2g	
濃口醤油 2g	
白いりごま 2g	

〈たまごとワインナーのグラタン〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
卵 40 g	①卵はゆでて、縦4つに、ワインナーは半分に切る。
ワインナー 15 g	②ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、沸騰したお湯でゆでる。
ブロッコリー 30 g	③オーブンは200℃に温めて、グラタン皿にバターを塗っておく。
ホワイトソース 10 g	④グラタン皿にホワイトソースを入れて、半分残す。
粉チーズ 5 g	⑤ホワイトソースの上に具材を並べ、残りのホワイトソース、チーズ、パン粉をかけてオーブンで15分焼いてできあがり。
パン粉 6 g	
バター 5 g	

〈ポークピーンズスープ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
大豆水煮 10 g	①たまねぎはくし切りに、人参はいちょう切りに、にんにくとセロリは薄切りにする。
ベーコン 8 g	
玉ねぎ 30 g	②鍋ににんにく、玉ねぎ、人参、オリーブオイルを入れて中火にかける。
人参 20 g	
にんにく 2 g	③玉ねぎがしんなりしたら、ベーコン、セロリー、ローリエを入れて3分炒める。
セロリ 10 g	
オリーブオイル 6 g	④水煮大豆、水、チキンコンソメを加えてじっくり煮る。
ローリエ 0.1 g	⑤もりつけの10分前に牛乳を加え、塩こしょうで味をととのえたらできあがり。
チキンコンソメ 2 g	
水 12 g	
牛乳 70 g	
塩こしょう 0.01 g	

〈フルーツヨーグルト〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
りんご 30 g	①りんごは洗って一口大に切る。
もも缶詰 30 g	②ももはシロップをきって、一口大に切る。
ヨーグルト 40 g	③切った果物とヨーグルトを混ぜ合わせて、器に盛る。

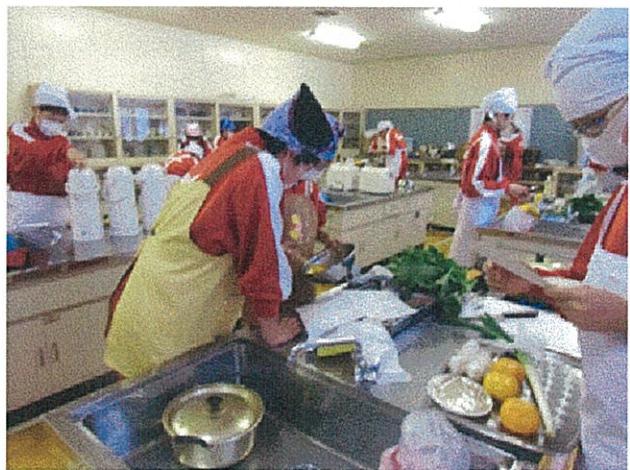
1 実施学校名 小坂町立小坂中学校

2 クラス・人数 1年1組 24人
1年2組 23人

3 実施日

平成24年10月25日(木) 13:40~15:30
平成24年10月29日(月) 13:40~15:30

4 活動の場面



5 生徒の感想

- ① 調理実習で家でも作れそうな料理を作ることができました。栄養バランスも考えて作くってみたいと思います。
これから1人で作れるように、今回の実習を活かしていきたいです。
- ② 初めてこんなにレベルの高い料理を作ってみてとても難しかったけど、班の人と協力して思った以上においしくできた。ゆでている時間など時計を見て作らなければいけなくて大変だった。今回の調理実習を次の実習や家でも活かしていきたい。
- ③ 料理はあまりしたことがなく、レシピを見ながらしっかりとできてよかったです。そして5大栄養素のこともしっかり分かり、とてもためになる調理実習でした。
- ④ 料理を作つてみて、ぼくは栄養バランスのことも考えないとおいしくてもだめなことが分かりました。
これからも、家で習ったことを活かして料理を作りたいです。
- ⑤ 調理実習をやって協力する事と、楽しくするということを学びました。私はおにぎり作りで、時間が一番遅かったので、友達が困っていたら手伝いをすることができました。
この調理実習で協力することを学びました。

②中学生・高校生のための朝食＆ランチレシピ

栄養バランスバッチリ！おいしいランチを作ろう！

献立名

チャーハン マーボードーフ ナムル 中華スープ 杏仁豆腐



栄養価

エネルギー	810kcal	ビタミンB2	0.52mg
たんぱく質	28.2g	ビタミンC	51mg
脂質	18.8g	食物繊維	6.0g
カルシウム	341mg	食塩	3.4g
鉄	3.9mg	マグネシウム	122mg
ビタミンA	240μgRE	亜鉛	3.7mg
ビタミンB1			1.29mg

〈チャーハン〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
精白米 120g	①干ししいたけを水で戻し、あらみじんにする。たまねぎもあらみじんにする。焼き豚は食べやすい大きさに切る。
油 3g	②フライパンに油を熱し、たまねぎを炒める。透き通ってたら、しいたけ、焼き豚を入れて軽く炒め、皿に取つておく。
たまねぎ 15g	③ボウルに卵を溶きほぐす。塩を加える。フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、ふくらんできたら手早く混せて細かくほぐす。ごはん、②の具、スープの素を加え、ほぐしながら混ぜる。
干ししいたけ 1g	④フライパンのふちからしょうゆを加えて、手早く炒める。
こしょう 少々	
スープの素 1g	
しょうゆ 1.5g	
焼き豚 20g	
たまご 20g	
塩 少々	

〈マーボードーフ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
木綿豆腐 100g	①木綿豆腐は2cm角に切り、熱湯でさっとゆで、水気を切つておく。
ごま油 1g	②フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくしょうが、ねぎを炒める。ひき肉を加えほぐしながら色が変わるまで炒める。
にんにく 0.3g	③みりん、みそ、しょうゆを加え煮立てる。豆板醤を加え調味する。
しょうが 0.4g	④豆腐を加え、全体を混ぜ合わせ、煮立てる。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
ねぎ 10g	
豚ひき肉 20g	
みそ 3g	
しょうゆ 3g	
みりん 2g	
豆板醤 少々	
片栗粉 1g	
水 少々	

〈ナムル〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
ほうれんそう 40 g	①ほうれんさんは4 cmくらいに切る。にんじんはせん切りにする。
もやし 30 g	②鍋に湯をわかし、にんじんをゆでる。もやしとほうれん
にんじん 8 g	そうをゆでる。ゆでた野菜の水気を切り、冷ましておく。
しょうゆ 3 g	③ボウルにしょうゆ、酢、さとう、ごま油を合わせ、②の
酢 1 g	野菜とあえ、容器に盛り、ごまをふりかける。
砂糖 少々	
ごま油 少々	
白いりごま 1 g	

〈中華スープ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
春雨 5 g	①カットわかめを水で戻しておく。春雨をキッチンバサミなどで4~5 cmに切っておく。メンマを半分の長さに切る。
カットわかめ 1 g	
メンマ 10 g	
ホールコーン 10 g	②鍋に湯をわかし、中華スープの素、メンマ、ホールコーンを加え煮る。煮立ったら、カットわかめ、春雨を加える。
中華スープの素 1.5 g	
塩 少々	③塩、こしょうで味を調える。
こしょう 少々	

〈杏仁豆腐〉

材 料 (1人分) g	
ゼラチン 1.3 g	①ゼラチンを水に入れ、ふやかす。
水 8 g	②鍋に牛乳を入れ、火にかけ、砂糖とゼラチンを加え溶かす。(沸騰させない)
牛乳 100 ml	③生クリームとアーモンドエッセンスを加え、よくませ、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
砂糖 15 g	④キウイを切り、盛り付ける。
生クリーム 10 g	
アーモンドエッセンス 適量	
キウイ 1/2コ	

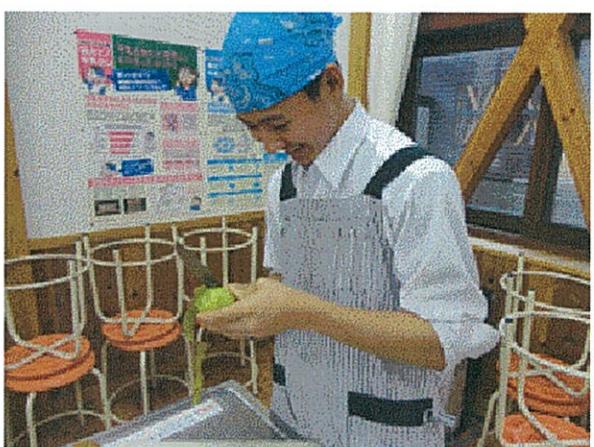
1 実施学校名 能代市立常盤中学校



2 クラス・人数 1年A組 9名

3 実施日 平成24年12月4日(火)

4 活動の場面



5 生徒の感想

- ・ 調理手順を確かめながら作ることができました。とうばんじゅんを入れ過ぎて辛かったです。片付けも早くできました。(女子)
- ・ ナムルと杏仁豆腐を作りました。ナムルは、野菜を次々とゆでて大変でした。杏仁豆腐はおいしく作ることができました。みんなの料理もおいしかったです。協力して片付けができました。楽しかったです。(男子)
- ・ 味はおいしかったです。片付けはしっかりときれいに洗えたので良かったです。とてもおもしろかったです。(男子)
- ・ 中学校で初めての調理実習でした。僕の担当はチャーハンで、家でも少し練習していました。そのおかげで、「パラパラでおいしい。」と言われました。この日のために練習してきて本当に良かったと思いました。(男子)
- ・ 片付けが大変でした。たくさんごみがあって、ものすごく大変でした。(男子)
- ・ 自分が作ったのも他の人が作ったのも、どちらもおいしかったです。質問ばかりしてしまったので、質問を少なくしたいです。(男子)
- ・ ナムルの味が少し薄かったけれど、チャーハン、マーボードーフの味がおいしく、とても良かったです。(男子)
- ・ 調理手順などを間違えずにできました。片付けなども協力してできました。料理はうまくいきました。それに、おいしく作ることができました。(男子)
- ・ チャーハンの担当でした。ねぎとしいたけをみじん切りに小さく切ることができて良かったです。チャーハンもパラパラにできて、味もちょうどよくてきてよかったです。他のナムル、マーボードーフ、杏仁豆腐もとてもおいしかったです。片付けも最後まできちんとごみを取ることができました。家でもまた作ってみたいと思いました。(女子)

③中学生のためのランチレシピ ～キズナ&ランチクッキング～

献立名

米こめグラタン



栄養価

エネルギー	365kcal	ビタミンB2	0.32mg
たんぱく質	13.0g	ビタミンC	28mg
脂質	7.7g	食物繊維	1.4g
カルシウム	202mg	食塩	2.2g
鉄	2.1mg	マグネシウム	58mg
ビタミンA	418μgRE	亜鉛	1.2mg
ビタミンB1	0.19mg		

材 料 (1人分) g	作 り 方
米粉めん (おばこめん) 75g	①一口大に切ったベーコンとゆでて3cmに切ったほうれん草をフライパンで炒める。
ベーコン 20g	②鍋に牛乳、米粉、コンソメを入れよくかき混ぜてから弱火にかけ、塩こしょうで味を調える。
ほうれん草 50g	③①とゆでて、食べやすい大きさに切ったおばこ麺を器に敷く。
牛乳 100g	④③に②のホワイトソースと溶けるチーズをのせて、200℃のオーブンで10分間、表面に焦げ目がつくまで焼く。
米粉 7g	
コンソメの素 2.5g	☆アルミカップに入れて焼くとお弁当のおかずにもなります。
塩 0.2g	
こしょう 0.02g	
溶けるチーズ 10g	

レシピ考案にまつわるエピソード

大仙のおばこめんと仙北市西木産のほうれん草を使って、大好きなグラタンを作りました。ホワイトソースは、岩手産の牛乳と大仙の米粉を使って、さらりとした口あたりにしあげました。被災地の食材を使うことで、みんなが元気になればいいなあと思いました。（K&N&Y）

献立名

いぶりがっこのせてイ～カ飯(めし)



栄養価

エネルギー	350kcal	ビタミンB2	0.05mg
たんぱく質	18.1g	ビタミンC	1mg
脂質	1.5g	食物繊維	0.8g
カルシウム	22mg	食塩	2.0g
鉄	0.9mg	マグネシウム	22mg
ビタミンA	4 μ gRE	亜鉛	2.2mg
ビタミンB1	0.10mg		

材 料 (1人分) g	作 り 方
精白米 75 g	①米は洗って分量の水につけておく。
するめ 18 g	②するめをキッチンバサミで5mm角切りにする。
清酒 大さじ1／4	③①に②、調味料を加えて混ぜ合わせる。
味どうらくの里 12 g	④③が炊き上がったら、器に盛り付け、切ったいぶりがっこをのせる。
いぶりがっこ 10 g	

レシピ考案にまつわるエピソード

青森産のするめと、大仙市産のあきたこまち、いぶりがっこを使って、いい香りのする炊き込みごはんを作りました。神岡の味どうらくの里で、食べ慣れた味になりました。するめを小さく柔らかくすると子どもからお年寄りまで気軽に食べてもらえるような気がして作りました。(K&A)



栄養価

エネルギー	351kcal	ビタミンB2	0.37mg
たんぱく質	18.7g	ビタミンC	22mg
脂質	17.6g	食物繊維	1.8g
カルシウム	169mg	食塩	1.8g
鉄	2.0mg	マグネシウム	36mg
ビタミンA	165μgRE	亜鉛	1.9mg
ビタミンB1	0.34mg		

材 料 (1人分) g	作 り 方
豚もも肉 25g	①すりおろした長いも、みじん切りにしたキャベツ・万能ねぎ、細かく切ったチーズ、米粉、卵、みそ、だし汁をボウルに入れて混ぜる。
油 5g	②温めたフライパンに油をしき、豚肉を両面焼く。①を流し入れる。
キャベツ 45g	③ふたをして中火で両面を焼く。
長いも 25g	④こんがり焼いて中まで火が通ったら、皿に盛りつける。
スライスチーズ 10g	
万能ねぎ 10g	
卵 50g	
米粉 25g	
米みそ(仙台みそ) 10g	
だし汁 100cc	

レシピ考案にまつわるエピソード

屋台といったらお好み焼き、いろんな人に気軽に食べてもらいたいと思いました。大仙の米粉、神岡の卵、キャベツ、だし汁と青森の長いも、仙台の小ネギとみそを合わせてみました。東北の元気を支えられたらいいな。(S & T)

献立名

アキタ フクシマ ミキ・
A・F・M "絆" 炒飯

栄養価

エネルギー	627kcal	ビタミンB2	0.39mg
たんぱく質	28.1g	ビタミンC	6mg
脂質	16.5g	食物繊維	1.8g
カルシウム	59mg	食塩	2.6g
鉄	2.5mg	マグネシウム	59mg
ビタミンA	233μgRE	亜鉛	3.4mg
ビタミンB1	0.61mg		

材 料 (1人分) g	作 り 方
ごはん(あきたこまち) 卵 サラダ油 秋田杜仲豚(豚肉) サラダ油 玉ねぎ 笹かまぼこ(仙台)	①熱したフライパンに油をしいて割りほぐした卵を入れ、割り箸でかきまぜながら火を通し、いり卵を作り、皿に取り出しておく。 ②新たにフライパンに油をしき、一口大に切った豚肉、みじん切りにした玉ねぎ、薄切りにした笹かまぼこを炒める。 ③②にごはんを入れ味どうらくの里と塩、こしょうで味付けをする。 ④③にちぎったレタス、小口切りにした長ねぎ、①のいり卵をよく混ぜ、味どうらくの里を回しかけて皿に盛りつける。
味どうらくの里 塩 こしょう レタス にんじん 長ネギ	☆ポイント 最初から最後まで、強火か中火の強で作るとパラパラのおいしいチャーハンに仕上がります。

レシピ考案にまつわるエピソード

秋田県の有名な米「あきたこまち」、神岡産の卵、玉ねぎ、味どうらくの里を使って、大好きな炒飯を作りました。インターネットで調べるうちに、福島産の農作物は、安全なのに震災前のように売れなくなつたと知り、僕たちの炒飯に長ネギを使ってその安全性をアピールしたいと思いました。被災地の食材を使うことで復興にもつながると思いました。(S&K&K)

献立名

野菜サラダ（カルカルトッピング）



栄養価

エネルギー	125kcal	ビタミンB2	0.22mg
たんぱく質	11.3g	ビタミンC	29mg
脂質	4.6g	食物繊維	4.5g
カルシウム	306mg	食塩	1.1g
鉄	1.6mg	マグネシウム	57mg
ビタミンA	307μgRE	亜鉛	1.3mg
ビタミンB1	0.13mg		

☆栄養価は、すべてのトッピング材料を入れ、ドレッシング分は除いています。

材 料 (1人分) g	作 り 方
レタス 15g	①レタスは洗って、一口大にちぎる。
きゅうり 20g	②きゅうりは斜め切りにする。
水菜 10g	③水菜は2~3cm長さ、トマトは角切りにする。 ☆切り方は、食べやすい形でよい。
トマト 40g	④器に野菜を盛り付ける。
生わかめ 10g	⑤生わかめ、切り干し大根は、洗ってもどし、小皿に盛りつける。
切り干し大根 8g	⑥細長くさいたさきさきチーズ、粉チーズ、ちりめんじやこ、桜えび、きざみのり、小皿に盛りつける。
ちりめんじやこ 5g	
小桜えび 2.5g	⑦④の器に盛り付けた野菜の上に、それぞれトッピングして好みのドレッシングでいただく。
きざみのり 3g	
さきさきチーズ 10g	
粉チーズ 5g	
ドレッシング	
ごまドレッシング	
青じそドレッシング	
中華ドレッシング	
和風ドレッシング	

献立名

ヨーグルトゼリー&フルーツ



栄養価

エネルギー	102kcal	ビタミンB2	0.10mg
たんぱく質	3.6g	ビタミンC	3mg
脂質	2.4g	食物繊維	0.3g
カルシウム	84mg	食塩	0g
鉄	0.1 mg	マグネシウム	8mg
ビタミンA	36 μ gRE	亜鉛	0.2mg
ビタミンB1	0.05mg		

材 料 (1人分) g	作 り 方
ゼラチン 1 g	①器に、ゼラチンと分量の水を入れふやかしておく。
水 10 g	②ボールに、ヨーグルト・牛乳・砂糖を入れ良くかき混ぜる。
ヨーグルト 35 g	③①のゼラチンをレンジに30秒かけてとかし、②に混ぜ合わせる。
牛乳 35 g	④おたまでカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
砂糖 7 g	⑤器にゼリー、果物を盛りつける。
みかん缶 適宜	
パイン缶 適宜	
巨峰 適宜	

1 実施学校名 大仙市立平和中学校

2 クラス・人数 1年生 37人

3 実施日 平成24年 9月19日(水) 午後1時15分～午後2時55分

4 活動の場面



5 生徒の感想

- ① 自分たちで作ったのはおいしくて、みんなで食べたのでたのしかったです。
- ② グラタンは、少し堅かったがチーズ、ベーコン、ほうれん草が合うということがわかつた。
- ③ するめごはんは、見た目がよく、するめといぶりがっこというコラボも面白かった。
- ④ おばこめん、チーズ、ほうれん草が合っていておいしかった。
- ⑤ グラタンはめんをちょうどよくゆでるのが大変だったが、もちもちしていておいしかった。
- ⑥ 野菜サラダは、トッピングでカルシウムをとることができることができた。
- ⑦ お好み焼きは、みんなで協力して作ったが、ひっくり返すところが難しかった。
- ⑧ ふつうのグラタンもおいしいけれど「おばこめん」を使ったグラタンもおいしかった。
- ⑨ するめごはんは、初めて食べておいしかった。もっとするめくさいと思っていたが、逆にするめの味がよかったです。栄養もあると思った。

キズナ&ランチの調理実習（9.19）を終えて

1年A組 番 氏名 _____

1. 「ヨーグルトゼリー&フルーツ」と「野菜サラダ（トッピング）」からどんな栄養素をとることができますか。

--

2. 作って食べた感想をまとめよう。

	お好み焼き	チャーハン	おばこめん グラタン	するめごはん
その産地など 主な食材と	大仙の米粉 仙台みそ 仙台の小ネギ 青森の長イモ 味どうらく白だし	大仙の米 仙台笹力マボコ 福島のネギ 味どうらくの里	大仙おばこめん 大仙の米粉 岩手の牛乳	大仙の米 青森のスルメ 大仙いぶりがっこ 味どうらくの里
大変だったことなど がんばったことや 作ってみた感想				
食材の使い方など 見てみた感想				
点数は				

- ◎ 協力して安全や衛生に気をつけながら調理することができた → A B C D
 ◎ 栄養バランスを考えた献立（ヨーグルトゼリー・サラダ）の特徴がわかった→ A B C D

④中学生のためのランチレシピ

～ランチ&エコクッキング～

献立名

ライスピザ、かぼちゃとブロッコリーのサラダ
あさりと切り干し大根のスープ
ヨーグルトゼリー＆フルーツ



栄養価

エネルギー	788kcal	ビタミンB2	0.42mg
たんぱく質	21.1g	ビタミンC	83mg
脂質	30.5g	食物繊維	7.6g
カルシウム	304mg	食塩	2.7g
鉄	4.5mg	マグネシウム	110mg
ビタミンA	402μgRE	亜鉛	3.5mg
ビタミンB1	0.28mg		

〈ライスピザ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
ごはん 100g	①ごはんは普通に炊く。
トマトケチャップ 20g	②玉ねぎはうすめのスライス、ピーマンはうす輪切り、ベーコンは1cm幅に切り、卵はときほぐしておく。
塩、こしょう 少々	③ごはんに、トマトケチャップ、バター、切った玉ねぎ、塩こしょう、卵を入れてよくかき混ぜる。
バター 2.5g	④フライパンに油をしいて、③を入れ、おたまの後ろで押して固める。★火を強くしないでね。
たまねぎ 小1/4個	⑤底に少しこげ目が少しついたら皿を使って、ひっくり返して、ベーコン、コーン、ピーマン、チーズを乗せてふたをしてチーズが溶けるまでゆっくり焼く。
ピーマン 小1/4個	
ベーコン 1/2枚	
卵 1/4個	
ホールコーン(缶) 10g	
油 小さじ1弱	
とけるチーズ 15g	

〈かぼちゃとブロッコリーのサラダ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
かぼちゃ 30g	①かぼちゃは大きく切って、種をよせる。一口大に切ってレンジ500Wで5分加熱する。
レタス 1/2枚	②種はオープンでからからになるまで焼く。 ★焦げないように気をつける。
ブロッコリー 40g	フライパンに油をしいて種を炒め、塩をふる。
マヨネーズ 10g	③レタスは洗って、大きくちぎる。
ヨーグルト 10g	④ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでをして水にとり、ざるにあげておく。
すりごま 2.5g	⑤マヨネーズ、ヨーグルト、すりごまでドレッシングを作り、かぼちゃとブロッコリーを混ぜ合わせる。
カボチャの種	⑥器にレタス、サラダを盛りかぼちゃの種をのせる。
油	
塩	

☆かぼちゃは皮ごと使い、種はサラダにトッピング！

☆ブロッコリーの茎は、スープに入れるよ！

〈あさりと切り干し大根のスープ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
あさりの水煮(缶) 5 g	①切り干し大根は、洗って水で戻しておく。
切り干し大根 3.5 g	②にんじんはせん切り、玉ねぎはスライス、ブロッコリーの茎(4人分でブロッコリー1個分)は太目のせん切りにする。
にんじん 10 g	②鍋に分量の水を入れ、①②を煮る。
たまねぎ 10 g	③野菜が煮えたところに、コンソメの素、あさりを汁ごと入れ塩、こしょうで味付けをし、最後に小口切りにした万能ネギを入れる。
ブロッコリーの茎 適宜	
コンソメの素 2 g	
水 150 c c	
万能ネギ 3 g	
塩	
こしょう	

☆あさりの汁も使いましょう！

〈ヨーグルトゼリー&フルーツ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
ゼラチン 1 g	①器に、ゼラチンと分量の水を入れふやかしておく。
水 10 g	②ボールに、ヨーグルト・牛乳・砂糖を入れて良くかき混ぜる。
ヨーグルト 35 g	③①のゼラチンをレンジに30秒かけてとかし、②に混ぜ合わせる。
牛乳 35 g	④ぬらしておいたゼリーの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
砂糖 7 g	⑤器にゼリー、果物を盛りつける。
柿 1/4 個	
ぶどう (巨峰) 2 粒	
りんご 1/8 個	

☆柿やりんごの皮むきはどうかな？

きょうのランチメニューは！

成長期に大切な栄養「たんぱく質」「カルシウム」「鉄分」が手軽にとることができるメニューです。休日のお昼に自分で作ってみませんか。

エコクッキングとは？

地球に暮らす私たち一人ひとりが、環境のことを考えて、「買い物」「料理」「片付け」をすることです。

- | | | | | |
|--------------|-----------------|----------------------|----------|---------|
| 買 い 物 | ・地産地消 | ・旬のもの | ・買い物袋の持参 | ・買い過ぎない |
| 料 理 | ・食材を無駄にしない | (食材の廃棄を少なくする・食べきれる量) | | |
| 片 付 け | ・洗う前に余分なよごれを落とす | ・水の節約 | | |

○野菜の廃棄量を比べてみよう！

野菜の皮や種をグループごとに量ってみよう。・・・各グループのどんぶりへ

1 実施学校名 大仙市立平和中学校

2 クラス・人数 2年A組、B組 55人

3 実施日 平成24年10月24日(水)

4 活動の場面



5 生徒の感想

- ① ライスピザを裏返すところが難しかったが、ふつうのピザよりボリュームがあっておいしかった。
- ② かぼちゃの種も焼いて塩をかけるとおいしかった。
- ③ スープは、どんどんいける味だったので、家でも作りたい。
- ④ ごはんには、こういう食べ方もあるのがわかった。おいしかった。
- ⑤ スープは、野菜がいっぱい、ブロッコリーの茎まで使うのが良かった。
- ⑥ ライスピザは、主食なのに野菜も入っていてバランスが良かつた。味も良く、家で作りたいと思った。
- ⑦ サラダのドレッシングが意外な組み合わせだったが、おいしかった。

Let's ランチ&エコ Cookingを終えて

平成24年 10月 24日(水)

2年 組 番 氏名

	ライスピザ	ブロッコリーと かぼちゃのサラ ダ	あさりと切り 干し大根のス ープ	ヨーグルトゼリ ー&フルーツ
主な食材・主に含 まれている栄養素	米 ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ ヨーグルト	あさり 切り干し大根 にんじん 玉ねぎ	ヨーグルト 牛乳 柿 りんご ぶどう
作ってみた感想 がんばったことや 大変だったことなど				
食べてみた感想 見た目や味、栄養、 食材の使い方など				
点数は				

- ◎ 協力して安全や衛生に気をつけながら調理することができた → A B C D
- ◎ 栄養バランスを考えた献立の特徴がわかった→ A B C D

⑤中学生のためのランチレシピ

～郷土食&会食～

献立名

だまこ汁、みそたんぽ、アベックトースト、鮭の黄金焼き
豚ロースのマスタード焼き、季節の野菜サラダ
ヨーグルトゼリー&フルーツ



栄養価

エネルギー	1074kcal	ビタミンB2	0.91mg
たんぱく質	47.9g	ビタミンC	58mg
脂質	33.5g	食物繊維	7.8g
カルシウム	231mg	食塩	6.3g
鉄	4.9mg	マグネシウム	128mg
ビタミンA	273μgRE	亜鉛	4.4mg
ビタミンB1	0.84mg		

〈だまこ汁＆みそたんぽ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
ごはん 150g	①ごはんは普通に炊く。
ごぼう 15g	②ボールでごはんをつぶし、半量で8本のたんぽ、のこりはだまこをつくる。 ☆塩水でてをぬらす
糸こんにゃく 30g	
まいたけ 20g	
長ネギ 20g	
せり 15g	だまこ汁
比内地鶏 30g	③ごぼうはささがきにし、水に入れあくぬきをする。
しょうゆ 20g	④糸こんにゃくは、一口大に切り、煮立ったお湯に入れてゆで、くさみをとる。(ざるあげしておく)
清酒] 調味料A 2g	⑤まいたけは、よごれをのぞいてこまかくほぐす。
本みりん 4g	⑥長ネギは、うすななめに切る。
※とりがら 1班に1羽	⑦せりはよく洗って、2cmに切る。
みそだれ	⑧とりがらでとったスープにごぼう、鶏肉、糸こんにゃく、まいたけ、調味料Aを入れて味を確認する。
みそ 15g	⑨だまこ、長ネギ、せりを入れてひと煮立ちさせる。
砂糖 15g	みそたんぽ
本みりん 2g	⑩みそだれは、調味料をよく混ぜ合わせてから、弱火でぼつりとするまで練る。
清酒 2g	⑪たんぽは、あついうちに割り箸に巻きつけ、ホットプレートで焼き、みそをぬりつける。

〈アベックトースト〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
食パン(10枚切り) 1枚	①パン3枚にマーガリン、3枚にイチゴジャムを塗り、2種類のパンをあわせる。
マーガリン 5g	②パセリは洗って小さく分けて、水気をきっておく。
イチゴジャム 5g	③パンを食べやすい大きさ(1/4)に切り、皿に盛り付けパセリを飾る。
パセリ 適宜	

〈鮭の黄金焼き〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
鮭切り身 40g 塩、こしょう 少々 卵 1/6個 マヨネーズ 10g 生クリーム小さじ1	①鮭に塩コショウをふっておく。 ②卵は、よくときほぐしておく。 ③マヨネーズ、生クリーム、②を混ぜ合わせる。 ④アルミカップに鮭を並べ、ソースをのせ、温めておいた オーブンの中段で約15分焼く。 ⑤魚に火が通ったらカップごと盛りつける。

〈豚ロースのマスタード焼き〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
豚ロース脂身なし 60g おろしにんにく 小さじ1/6 粒マスタード 小さじ1/4 しょうゆ 小さじ1/2 白ワイン風 小さじ1/2 本みりん 小さじ1/4 塩 少々 こしょう 少々	①おろしにんにくと調味料を混ぜ合わせたものに、肉を入れ30分ほど漬けておく。 ②温めておいたオーブンで10分ほど焼く。 ③肉に火が通ったら、皿に盛りつける。

〈季節の野菜サラダ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
レタス 15g ブロッコリー 20g 大根 40g ミニトマト 2個 マヨネーズ 10g トマトケチャップ 5g ごまドレッシング 適宜 青じそドレッシング 適宜	①レタスは洗って、大きくちぎる。 ②ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでをして水にとり、 ざるにあげておく。 ③大根は皮をむいてせん切りにし、水に入れたあと水気を きつておく。 ④器にレタスをしき、大根、ブロッコリー、ミニトマトを 盛りつける。 ☆好みのドレッシングをかけて食べる。

〈ヨーグルトゼリー&フルーツ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
ゼラチン 1g 水 10g ヨーグルト 35g 牛乳 35g 砂糖 7g みかん 1/2個 ぶどう 5粒 りんご 1/8個	①器に、ゼラチンと分量の水を入れふやかしておく。 ②ボールに、ヨーグルト・牛乳・砂糖を入れ良くかき混ぜ る。 ③①のゼラチンをレンジに30秒かけてとかし、②に混ぜ 合わせる。 ④ぬらしておいたゼリーの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし 固める。 ⑤器にゼリー、果物を盛りつける。

1 実施学校名 大仙市立平和中学校

2 クラス・人数 3年 A組B組 48人

3 実施日 平成24年11月21日(水)

4 活動の場面



5 生徒の感想

- ① サラダにはたくさんの野菜が入っていて、栄養のバランスについて学ぶことができた。
- ② たんぽやだまこはもちもちしていて買うよりおいしかった。たくさん野菜も入っていてうちでも作りたい。
- ③ 秋田に古くから伝わる食、日本にある食を守り続けていかなければならぬと強く感じた。
- ④ 自分たちが作ったものを、みんなでいろんな話をしながら食べることができて、とても楽しかった。みそたんぽ、だまこ汁は初めて作ったがおいしくできた。
- ⑤ 給食で大好きなメニュー（鮭や肉）を給食のように焼くことができておいしかった。
- ⑥ サラダの大根がシャキシャキしていて、おいしく食べることができた。

郷土食&ランチ会食Cooking

平成24年 11月 21日 (水)

3年 組 番 氏名

	だまこ汁& みそたんぽ	鮭の黄金焼 豚ロースのマス タード焼	季節の野菜サ ラダ	ヨーグルトゼリ ー&フルーツ
主な食材・主に含 まれている栄養素				ヨーグルト 牛乳
作ってみた感想 がんばったことや 大変だったことなど				
食べてみた感想 見た目や味、栄養、 食材の使い方など				
点数は				

- ◎ 協力して安全や衛生に気をつけながら調理することができた →A B C D
- ◎ 栄養バランスを考えた献立の特徴がわかった →A B C D
- ◎ 楽しく会食するために必要なことがわかった →A B C D

⑥中学生・高校生のための朝食＆ランチレシピ

～常備野菜を使った2群補強朝食メニュー～

献立名

ひじきごはん しらす入り卵焼き すき昆布の炒め煮
みそ汁 かぼちゃゼリー 切り干し大根の煮物 ねぎ味噌ごぼう



栄養価

エネルギー	989kcal	ビタミンB2	0.84mg
たんぱく質	35.5g	ビタミンC	44mg
脂質	15.8g	食物繊維	7.8g
カルシウム	500mg	食塩	3.2g
鉄	8.0mg	マグネシウム	187mg
ビタミンA	479 μ gRE	亜鉛	5.1mg
ビタミンB1	0.44mg		

〈ひじきごはん〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
精白米 100g	①精白米はよく洗い、水を入れて炊飯する。
水 120g	②芽ひじきは洗って、もどしておく。
ごま油 1g	③にんじんはいちょう切り、ちくわは半月切りにする。
油揚げ 5g	油揚げは短冊切りにして、油抜きする。
ちくわ 8g	④ごま油で②と③を炒め、調味料で味付けして煮る。
にんじん 5g	⑤炊飯したごはんに、④を混ぜ合わせる。
芽ひじき (乾) 2g	
三温糖 1.5g	
濃口しょうゆ 3.5g	
みりん 1g	

〈しらす入り卵焼き〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
鶏卵 100g	①ボウルに卵を割り入れ、砂糖、塩、水、しらす干しを入れて、よくほぐす。
砂糖 5g	②フライパンを強火にかけサラダ油を熱し、①を流し入れて卵焼きを作る。
塩 少々	③途中で、焼きのりをはさみ、黒のうず巻きが出るようにする。
水 10g	④冷めたら食べやすい大きさに切る。
しらす干し 3g	
焼きのり 1g	
サラダ油 5g	

〈すき昆布の炒め煮〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
刻み昆布 5 g	①刻み昆布は約 5 cm の長さに切る。
にんじん 15 g	②にんじんは短冊切りにし、しいたけは細切りにする。
しいたけ 10 g	③鍋にサラダ油を入れ、にんじんを炒めだし汁で煮る。 そこへ調味料をいれ、昆布、細切りにした油揚げ、しいたけを加えて煮る。
油揚げ 10 g	
だし汁 50 g	④中火で煮込み、汁がなくなったら出来上がり。
砂糖 3 g	
濃口しょうゆ 5 g	
清酒 1 g	
みりん 3 g	
サラダ油 3 g	

〈みそ汁〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
木綿豆腐 30 g	①野菜は洗って皮をむく。煮干しは頭とほらわたを取り。
じゃがいも 30 g	②じゃがいもは食べやすい大きさ、だいこんは厚めのいちょう切り、玉ねぎはうす切り、ほうれん草は 1 cm 幅に切る。
玉ねぎ 20 g	
だいこん 20 g	
ほうれん草 10 g	③鍋に水と煮干しを入れ、野菜の硬いものから順に入れる。
味噌 12 g	④煮えてきたら、小さく切った豆腐を加え、味噌、ほうれん草を加えて一煮立ちさせる。
煮干し 5 g	

〈かぼちゃゼリー〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
かぼちゃ 30 g	①粉寒天に水を入れてふやかす。
粉寒天 2 g	②ゆでたかぼちゃは皮ごと裏ごす。
水 20 g	③粉寒天に牛乳、砂糖を加えて火にかけ（中火）、裏ごしたかぼちゃと生クリームを加える。
牛乳 100 g	
砂糖 15 g	
生クリーム 10 g	④ゼリーカップに流して冷し、仕上げに生クリームを飾る。

〈切り干し大根の煮物〉



栄養価

エネルギー	111kcal	ビタミンB2	0.05mg
たんぱく質	1.4g	ビタミンC	1mg
脂質	5.1g	食物繊維	3.7g
カルシウム	82mg	食塩	0.8g
鉄	1.4mg	マグネシウム	27mg
ビタミンA	114 μ gRE	亜鉛	0.4mg
ビタミンB1	0.06mg		

材 料 (1人分) g	作 り 方
切り干し大根 12g	①切り干し大根と干しいたけをそれぞれボウルに入れ、たっぷりの水につけて戻す。
にんじん 15g	②糸こんにゃくはザルで水を切り、約3cmに切り、にんじんは千切りにする。
スライス干しいたけ 1g	③鍋にサラダ油を入れて中火にし、水気をしぼった切り干し大根としいたけを入れて炒め、にんじん、糸こんにゃく、調味料、しいたけのもどし汁を加えて煮る。
糸こんにゃく 15g	
濃口しょうゆ 5g	
砂糖 5g	
干しいたけもどし汁 30g	
サラダ油 5g	

〈ねぎ味噌ごぼう〉



栄養価

エネルギー	175kcal	ビタミンB2	0.05mg
たんぱく質	3.4g	ビタミンC	2mg
脂質	8.6g	食物繊維	3.5g
カルシウム	143mg	食塩	0.7g
鉄	1.5mg	マグネシウム	57mg
ビタミンA	0 μ gRE	亜鉛	0.9mg
ビタミンB1	0.01mg		

材 料 (1人分) g	作 り 方
ごぼう 30g	①ごぼうは洗って、包丁の背で皮をむき、笹がきにして水にさらす。
長ねぎ 10g	②長ねぎはみじん切りにする。
ごま油 3g	③フライパンにごま油を入れ、中火にかけごぼうとねぎを入れて炒め、しんなりしたら三温糖とみりんを加える。
白ごま 10g	④しょうゆ、味噌、清酒を合わせて溶いたものを入れ、白ごまを入れて汁気をとばす。
みりん 8g	
三温糖 8g	
濃口しょうゆ 3g	
味噌 5g	
清酒 2g	

1 実施学校名 横手市立平鹿中学校

2 クラス・人数
2年1組 40人
2年2組 39人
2年3組 40人

3 実施日
平成24年12月4日(火) 2年2組 39人
平成24年12月5日(水) 2年3組 40人
平成24年12月6日(木) 2年1組 40人

4 活動の場面



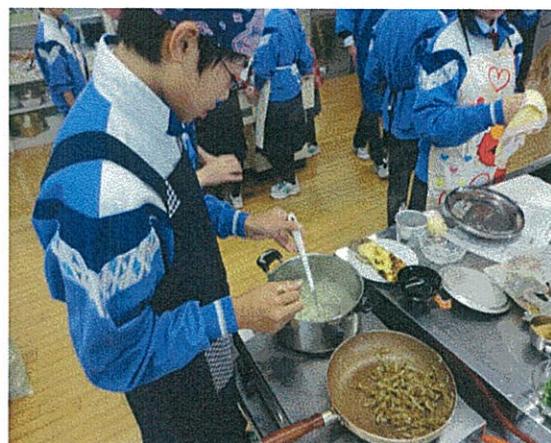
卵焼きうまく巻けるかな？



海草類で鉄分補給



上手にできました！



味噌は煮立たせないように・・



協力して作った料理
はおいしいね！

5 生徒の感想

- ① 私はみそ汁担当でしたが、火加減が強すぎて沸騰させたり、反省するところがたくさんありました。でも、盛りつけには気を配ってきれいにでき、とても良かったです。これを機会に、家でもたくさん料理をして自分で作れるようにしたいです。
(1組 女子)
- ② 卵焼きの盛りつけを意識して、とてもきれいにできました。かぼちゃゼリーは少し纖維が気になったので、次回はもっと上手に作れたらいいなと思います。いろいろな野菜の色は、食欲が増す役目もあると思いました。
(1組 女子)
- ③ 自分が担当した料理は、味が少し濃かったのですが、見た目はきれいに盛りつけることができました。ごぼうを「笹がき」に切るのが難しかったけど頑張りました。
(1組 男子)
- ④ 常備野菜を使って、1～6群の食べ物を利用して、バランス良く作ることができました。いろいろな色もそろっていたし、見た目もよくなるように盛りつけることができました。常備野菜だけでもおいしい料理ができることがわかり、とても良い経験になりました。家でも作ってみたいと思いました。
(1組 男子)
- ⑤ 常備野菜を使って、おいしく作ることができました。塩分、糖分の摂りすぎにも気をつけて調味料を選択することができて良かったです。
(2組 女子)
- ⑥ 調理実習を終えて、朝からこんなにたくさんの料理をつくるというのは大変なことであることがわかりました。
常備野菜で作るメニューはたくさんあると思います。塩分、砂糖の摂りすぎに気をつけて献立を考えることは難しいと思いました。
(2組 女子)
- ⑦ 調理実習では、協力しながら作ることが出来ました。調味料や切り方、炒め方などに注意してつくることができたので、とてもおいしくなりました。
見た目もとても良かったし、五大栄養素もちきちんととれていると実感できました。
家庭でも、1～6群を食品で摂れるように工夫しながら作れるようになりたいです。
(2組 男子)
- ⑧ 常備野菜を使って、塩分などにも気をつけて料理が出来ました。見た目も鮮やかでとてもおいしく出来ました。みそ汁も煮干しからだしをとつたら、とても和風な味がしました。大成功でした。
(2組 男子)
- ⑨ 自分で想像していたよりもおいしくできたし、五大栄養素もしっかり摂ることができ良かったです。彩りにも気をつけてたので、良かったと思います。今日習ったことはしっかり覚えておきたいです。
(3組 女子)
- ⑩ 「ひじきごはん」は常備できるものだし、具材はいろいろな料理に使えるので、家でも作ってみたいと思いました。「しらす入り卵焼き」は少し塩分が多くなってしまったのが残念でした。「切り干し大根の煮物」は、味のバランスも良かったです。私の作った「みそ汁」は、具材の柔らかさがちょうどよくて、おいしく出来ました。
(3組 女子)
- ⑪ 味付けに気を配って出来たと思います。見た目や盛りつけにも力を入れて、きれいにできました。食材の色でおいしさを表現できました。
(3組 男子)
- ⑫ 常備野菜で、こんなに多くの料理が作れるとは驚きました。僕は「ごぼうのねぎ味噌」が一番おいしかったです。盛りつけも工夫してできたので、とても食欲がわきました。
普段、家で作るときも見た目や1～6群のバランスに気をつけて作ってみたいです。
(3組 男子)

⑦中学生・高校生のための朝食＆ランチレシピ

野菜だっぷり！おいしいランチを作ろう！

献立名

ライスバーガー 焼き肉 きんぴらごぼう
チンゲンサイのツナあえ みそ汁 みかん ヨーグルト



栄養価

エネルギー	826kcal	ビタミンB₂	0.34mg
たんぱく質	26.5g	ビタミンC	45mg
脂質	19.3g	食物繊維	6.5g
カルシウム	307mg	食塩	2.8g
鉄	3.3mg	マグネシウム	84mg
ビタミンA	239 μgRE	亜鉛	2.8mg
ビタミンB₁	0.70mg		

〈ライスバーガー〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
精白米 120g 油 2g (好みで) ごましお 少々 あおのり 少々	<p>①洗米、浸漬して炊飯する。</p> <p>②ごはんを4つに分け、おにぎりを作る (好みでごましおやあおのりを混ぜる。ラップで包む)</p> <p>③おにぎりを平らにのばす。</p> <p>④油を入れ温めたフライパンで、③のごはんをこんがりと焼く。</p>

〈焼き肉〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
牛肉 50g たまねぎ 30g レタス 10g 焼き肉のたれ 10g 油 1g	<p>①牛肉は食べやすい大きさに切り、たれ半量で下味をつける。玉ねぎはくし形に切る。</p> <p>②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、玉ねぎに火が通ったら牛肉を入れ炒め、残りのたれを加え調味する。</p> <p>③レタスを洗い、食べやすい大きさに切る。</p>

〈きんぴらごぼう〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
ごぼう 20g にんじん 10g 糸こんにゃく 15g しょうゆ 4g 酒 1.5g 砂糖 0.5g 白いりごま 0.5g ごま油 1.5g	<p>①ごぼうは皮をたわしでこすり、流水でよく洗い、5~6cm長さに切ってから太めのせん切りにし、すぐに酢水に放してアクを抜く。にんじんも同様に太めのせん切りにする。糸こんにゃくはザク切りにし、下ゆでする。</p> <p>②鍋にごま油を熱し、香りが出てきたらよく水気をきった②のごぼう、にんじん、糸こんにゃくを入れて炒め、しょうゆ、酒、砂糖を加え、かき混ぜながら、汁けがなくなるまでよく煎る。</p> <p>③器に盛り、ごまをふる。</p>

〈チンゲンサイのツナあえ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
チンゲンサイ 70 g	①チンゲンサイは茎と葉に切り分け、1 cm程に切る。チ ンゲンサイを塩ゆでし、水気をしぼる。ツナの汁気を切 り、レモン汁をかけてあえておく。
ホールコーン 8 g	②①とコーン、青じそドレッシングで味付けをする。
ツナ 8 g	
レモン汁 0.5 g	
青じそドレッシング 8 g	

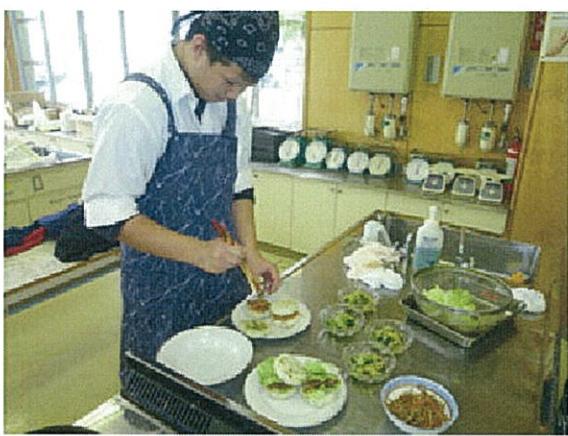
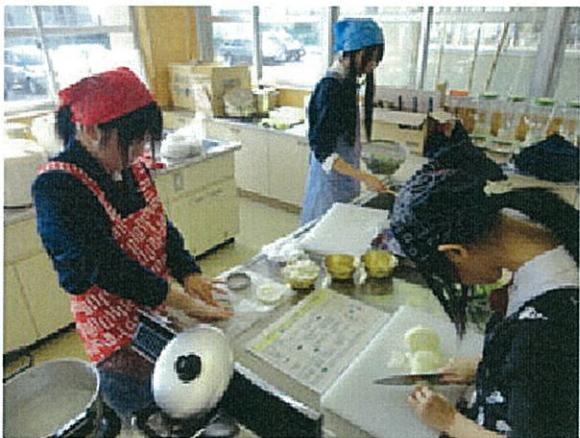
〈みそ汁〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
カットわかめ 1 g	①豆腐はさいの目に切る。油揚げは、お湯をかけて油抜き をし、タテ半分にしてから1 cm幅に切る。
絹ごし豆腐 30 g	②カットわかめは、水で戻しておく。
油揚げ 3 g	③ねぎは小口切りにする。
ねぎ 10 g	④鍋に水を入れ、煮干しでだしをとる。
みそ 12 g	⑤④の煮干しを取り出して、わかめ、油揚げ、豆腐を入れ る。みそを溶いて煮る。ねぎを加える。
煮干しパック 2 g	

〈ヨーグルト〉 〈みかん〉

- 1 実施学校名 県立二ツ井高等学校
- 2 クラス・人数 3年A組 25人
3年B組 22人
- 3 実施日 事前指導 11月13日(火)
11月15日(木)
- 調理実習 11月27日(火)
11月29日(木)

4 活動の場面



5 生徒の感想

- ・ ごはんが多かった。全体の味は、おいしくできていたと思う。(女子)
- ・ いろいろ作ったけど、すぐできて、おいしかった。こんなにお腹いっぱいになると思わなかつた。(女子)
- ・ 食べづらかつたけれど、結構おいしかつた。(男子)
- ・ すばやく作ることができてよかつた。ボリュームがあつてきつかった。(男子)
- ・ 人数が少なかつたけれど、簡単に作ることができた。今度、家でも作ってみたいと思つた。おいしかつた。(女子)
- ・ 調理の手順もよく、スムーズにできた。今後にいかしたい。(女子)
- ・ 役割をしつかり決めて、全員で作ることができてよかつた。(男子)
- ・ もっと、手際よくできるようにしたいと思った。チングンサイのツナあえが気に入つたので、家でも作つてみたいと思つた。(女子)
- ・ ライスバーガーの作り方が特殊で、楽しかつた。またやりたいと思った。(男子)
- ・ 役割分担をしつかりすれば、もっと早く終わると思った。(男子)
- ・ 料理も健康的で、しっかりと野菜を摂ることができて、今回の実習はとてもよい機会だつた。(男子)
- ・ 楽しかつた。ワクワクした。(男子)
- ・ とてもおいしかつた。チングンサイが最高だつた。(女子)
- ・ 今回学んだことをいかしてバランスのよい食事を作つていきたい。(女子)
- ・ とてもうまくできたと思う。ライスバーガーは、初めて食べたけれど、おいしかつた。(男子)
- ・ 作り方は結構簡単なので、家でも作つてみたいと思った。(女子)
- ・ 調理手順、味付け、片付け全てがスムーズにできた。今回の実習を受けてとてもよかつた。(男子)
- ・ 時間がかかつたけれど、楽しくできた。とてもおいしいものができた。(女子)

6 事前指導の感想

- ・ 野菜は、体にとって大切だと改めてわかつた。これまで不足していたと思うので今度から気をつけて生活していきたい。(女子)
- ・ 今の食事状況は、野菜の量が少ないので、朝しつかり摂りたいと思った、(男子)
- ・ 野菜の量は、日頃から気をつけていたけれど、今日見て考えると足りていなかつた。これからはバランス良く野菜を摂りたい。(女子)
- ・ 1日に摂るとよい野菜の量を实物で見ることができてよかつた。野菜が嫌いで普段ほとんど食べないので、これから体のこととも考え、少しずつ食べるようにしていきたい。(女子)
- ・ 野菜の量は、1食分で満たされなくても、1日で補えたらしいことがわかつた。(女子)
- ・ 1日に必要な野菜の量が意外に少なかつた。この量なら少し気をつかうだけでバランスの良い食事にできそうだ。(男子)
- ・ 野菜の大切さがわかつた。これからは、みそ汁を飲もうかと思った。(男子)
- ・ 1日の野菜の分量がわかつた。次回の実習に活用したい。(男子)
- ・ 1日 350 g の野菜を摂るのは、お金がかかつて難しいように感じた。将来、家庭をもつたら、家族のために栄養バランスの良い食事を作つてあげたいと思った。
(女子)
- ・ 1日に摂ると望ましい野菜の量は、多いなと最初は感じたけれど、1日3食の中で調節して食べればいいと教えられ、自分も実践しようと感じた。(男子)

⑧中学生・高校生のための朝食＆ランチレシピ

学校農園で収穫した、米、かぼちゃ、ぶどう、卵 を使って！

献立名

タコライス パンプキンサラダ わかめスープ
パンナコッタのぶどうソース



栄養価

エネルギー	860kcal	ビタミンB₂	0.63 mg
たんぱく質	32.6 g	ビタミンC	44 mg
脂質	22.4 g	食物繊維	5 g
カルシウム	221 mg	食塩	3.2 g
鉄	3.9 mg	マグネシウム	62 mg
ビタミンA	365 μgRE	亜鉛	3.6 mg
ビタミンB₁	0.89 mg		

〈タコライス〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
精白米	120 g
ひき肉	60 g
たまねぎ	20 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.3 g
油	1 g
レタス	20 g
トマト	20 g
チーズ	5 g
ケチャップ	12 g
ウスターーソース	3 g
カレー粉	0.5 g
ナツメグ	少々
こしょう	少々
塩	少々
タバスコ	お好みで
①フライパンに、油をしき、きざんだにんにく、しょうが、たまねぎを炒める。	
②たまねぎがすきとおったら、ひき肉を入れ火が通るまで炒める。	
③火が通ったら、調味料を入れて味を調える。タバスコで好きな辛さに調節する。	
④レタスはせん切り、トマトはくし形に切る。	
⑤ご飯、レタス、炒めたひき肉、チーズをのせてトマトを飾る。	
※洗米、吸水、炊飯を行っておく。	

〈パンプキンサラダ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
かぼちゃ	40 g
にんじん	10 g
コンソメ	0.2 g
プレーンヨーグルト	5 g
レモン果汁	少々
ロースハム	2枚
①にんじんをすりおろす。鍋に水を100～200ml入れ、コンソメを加え、にんじんをゆでて、ザルに上げておく。	
②かぼちゃの種とワタをとり、適当な大きさに切りゆでる。 (またはラップをして電子レンジで加熱する)	
③かぼちゃをつぶしながら①とヨーグルト、レモン果汁をよく混ぜる。	
④ロースハムに③をのせ、くるんで食べる。	
※ハムをせん切りにして混ぜ合わせてもよい。	

〈パンナコッタのぶどうソース〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
ゼラチン 1.5 g 水 少々 砂糖 3 g 牛乳 60 ml 生クリーム 10 g ぶどうソース 適量 カップ	①水にゼラチンをふり入れてふやかしておく。 ②牛乳、砂糖を鍋に入れ、弱火で煮る。(煮たてない) ③温まつたら火を消し、ゼラチンを入れて溶かす。 ④あら熱をとって、生クリーム入れる。 ⑤カップに注いで冷蔵庫で冷やす。 ⑥固まつたらぶどうソースをかける。
〈ぶどうソース〉 ぶどう(皮付き) 30 g グラニュー糖 6 g レモン汁 0.5 g	①ぶどうの皮をむく。実の種を取り除く。ぶどうの皮は、紙パックなどに入れておく。 ②ぶどうに、グラニュー糖とレモン汁をかけておく。 ③鍋に②とぶどうの皮を入れ(色付けのため)、かき混ぜながら弱火で煮つめる。 ④トロトロになったら火から下ろし、ざるでこして冷ます。
	※ぶどうソース 実習では、事前に準備。

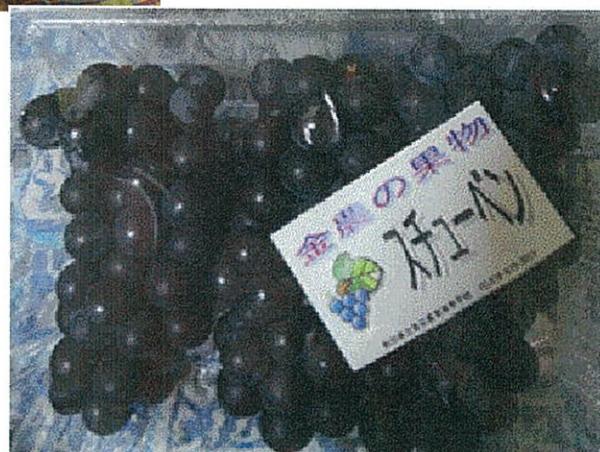
〈わかめスープ〉

材 料 (1人分) g	作 り 方
カットわかめ 1 g オクラ 10 g 卵 10 g ねぎ 少々 ガラスープ(顆粒) 1.5 g 塩 少々 こしょう 少々	①わかめを水でもどす。オクラは洗ってヘタを取り、輪切りにする。 ②鍋に水を入れて熱し、煮立ったらガラスープを入れる。 わかめ、オクラを加え、再び煮立ったら、溶き卵を流し入れる。 ③塩で味を整え、ねぎを加える。

1 実施学校名
県立金足農業高校

2 クラス・人数
3年E組 38名

3 実施日
平成24年9月24日(月)



4 活動の場面



5 生徒の感想

◎ 今日の実習で作ったランチに名前を付けるとしたらどんなネーミングがよいですか。

- ・体力ガツツリランチ（理由→体力が回復し、ガツツができるように）
- ・1班風スペシャルランチセット（愛情がこもっています！）
- ・スタミナ太郎（スタミナがつきそうだから）
- ・スタミナランチ（量が多く、成人の必要な栄養もとれていいと思ったから）
- ・スタミナ定食（栄養満点でおいしかったから）／・スタミナバッチャリランチ
- ・土木タコライス（土木の男が作った、男らしいから）
- ・タコパンナコッタ／・タコスペシャル
- ・ジャングルバイキングランチ
(森〔野菜〕の中に宝〔肉〕が入っていて、ボリュームがジャングルみたいだから)
- ・男のガツツリ飯（ボリュームがすごかつたから）

◎ 今日の実習はどうでしたか。全体を通しての感想を書いてください。
(調理手順、試食、片付けなど)

- ・楽しかったし、うまくできたと思う。
- ・いつも通り出来上るのは早かったけど、片付けは遅かった。
- ・片付けがうまくできなかつた。
- ・全体的にスムーズに実習することができた。
- ・できばき準備ができて試食も早くできてよかったです。片付けもみんなと協力してできた。
- ・味も全体的にまとまった。
- ・手順もうまくいき、上手に盛り付けることもできた。特にスパイスを混ぜるところが良くなかった。
- ・意外にも難しかつたが、おいしく作ることができた。家でも作ってみたい。
- ・最初から手際よくできて良かった。作ったものもおいしかったので、これからいかしていきたい。
- ・難しかつた。
- ・初めて作る料理だったので、手順が分からず大変だった。

◎ 栄養バランスのとれた食事をとるために、今後、どのようなことに気を付けていきたいですか。これまでの食事を振り返りながら書きましょう。

- ・野菜をなるべく食べる。
- ・もっと野菜を多く食べないといけないと思った。
- ・肉ばかりでなく、野菜もちゃんと食べて生活していこうと思った。
- ・今まで、肉類に偏った食事をしていたので、野菜も多く摂るように努力したい。
- ・乳製品をもっと食べるようになしたい。
- ・野菜中心の生活をして、スタミナのつくような食事をする。
- ・野菜を摂ることを心がけて、あまり偏食をしないようにする。
- ・野菜やスープなど多くのものを取り入れて料理を作っていくたい。
- ・バランスがとれたメニューを作って食事をする。
- ・食べたいもののばかりでなく、栄養素などにも気をつけながら食事をしたいと思った。
- ・脂質や糖質を摂りすぎない食事作りを心がける。
- ・バランスよく摂るために、好き嫌いしないようにする。
- ・1日3食をきちんと摂る。
- ・色の濃い野菜をしつかり摂る。バランスの良い食事を摂っていきたい。
- ・食材のことを考えながら作っていきたいと思う。
- ・3食しつかり摂って、野菜は、今日くらいの量を食べられるようにしたい。
- ・いろどりを考えて作る。