



おいしいたより



令和8年7月

発行：関市・美濃市小中学校栄養部会

店に多く並んでいたたり、家で収穫したりする夏の食材を使って、料理に挑戦してみませんか？

野菜たっぷり カレートースト



材料(2人分)

- ・食パン 2枚
- ・トマト 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・コーン(つぶ) 大さじ2
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・カレー粉 小さじ1/4

作り方

- ① トマトとピーマンを小さく切る。
- ② 食パンの上に、トマト、ピーマン、コーンをのせる。
- ③ チーズをのせ、カレー粉をふる。
- ④ トースターで3～5分焼く。

栄養士から一言(ポイントやアレンジ等)

夏野菜をたっぷり食べられるメニューです。
食欲がない日でも食べられるようにカレー風味にしました。具を切って、のせて、焼くだけなので、朝ごはんにもぴったりです。

材料(2人分)

- ・なす 3本
- ・薄切りロースハム 3枚
- ・かけて食べるチーズ 50g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 少々
- ・黒コショウ 少々

作り方

- ① なすのへたを切り、皮をピーラーでむく。
- ② ラップで1本ずつ包む。電子レンジ500Wで1本3分間加熱する。
- ③ 粗熱を取ってラップを外し、4cmくらいに切って平皿にほぐして並べる。
- ④ 塩、黒コショウをふる。
- ⑤ ハムを細切りにしてのせる。
- ⑥ かけて食べるチーズをのせる。
- ⑦ オリーブオイルを回しかける。

なすのカルパッチョ



栄養士から一言

(ポイントやアレンジ等)

塩コショウを麵つゆに代えてもおいしいです。

材料(2人分)

- ・おくら 8本
- ・うめぼし 1個
- 和風顆粒だし 小さじ1/2
- ①塩 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1
- ・水 400ml

作り方

- ① おくらは、洗って塩をまぶし、まな板の上でころがす。
- ② 湯を沸かして①を3分ゆでる。
- ③ 粗熱をとったらへたを落とし、みじん切りにして、大きめのボールに入れる。
- ④ うめぼしは種を取ってみじん切りにし、③のボールに入れる。
- ⑤ 分量の湯を沸かし、①をいれる。
- ⑥ ⑤を熱いうちに③のボールに少しずつ注いで混ぜる。
- ⑦ ボールを氷水にあてて冷やす。

栄養士から一言

(ポイントやアレンジ等)

とろみのあるさっぱりした味つけて、食欲がない時でも食べられます。

おくらとうめぼしの 冷や汁



コーンと枝豆の ふんわりギョウザ



材料(16こ位できます)

- ・白はんぺん 1枚
- ・豆腐 1/4丁
- ・枝豆(むき) 大さじ2
- ・コーン(つぶ) 大さじ2
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・ギョウザの皮大判 16枚
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・厚手のビニール袋 1枚

作り方

- ① ビニール袋に白はんぺん、豆腐を入れて、かたまりが小さくなるようにもむ。
- ② ①にコーンと枝豆を加えて全体に混ざるようにもみ、かたくり粉を加えてさらによく混ぜる。
- ③ ギョウザの皮で②を包む。
- ④ ケチャップとマヨネーズを混ぜてソースを作る。
- ⑤ ③を油で揚げる。

栄養士から一言(ポイントやアレンジ等)

ワンタンの皮に包み、スープの具としてもおいしくいただけます。
大判のギョウザの皮が包みやすいです。

材料(2人分)

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 6枚
- ・だいこんおろし 大さじ3
- ・トマト 中1こ
- ・きゅうり 1/2本
- ・オクラ 4本
- 〔・レモン果汁 小さじ1
- ④・しょうゆ 小さじ3
- 〕・砂糖 小さじ2

作り方

- ① 豚肉はゆでて冷やし、水分を切る。
- ② オクラは、ゆでて冷やし食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトときゅうりは、角切りにする。
- ④ だいこんおろしと①の調味料でたれを作る。
- ⑤ ①、②、③を④で味付けし、器に盛り付ける。

栄養士から一言(ポイントやアレンジ等)

ごま酢、めんつゆ、ドレッシングなどでいろいろな味で楽しんでください。

豚肉と夏野菜の さっぱりあえ



キウイフルーツと豆腐の シャーベット

材料(3~4人分)

- ・キウイフルーツ 1こ
- ・もめん豆腐 1/2丁
- ・練乳 大さじ3~4
- ・コーンフレーク 20g
- ・ジッパー付き袋 1枚

作り方

- ① キウイフルーツは皮をむいて切る。
- ② ジッパー付き袋に、キウイフルーツ、豆腐、練乳を入れて、空気を抜く。
- ③ 袋の上からコップ等を使って、潰すようによく混ぜる。
- ④ 冷凍庫で2~3時間凍らせる。
- ⑤ コーンフレークの上に盛り付ける。



栄養士から一言(ポイントやアレンジ等)

言われないと豆腐とは分からない、ヘルシーさっぱりデザートです。
キウイフルーツは熟したものを選びましょう。
甘いものが好きな人は、盛り付けた後に練乳をかけてもよいです。

