



# 「那須で元気！新鮮高原野菜メニュー」

(那須町)



- とちおとめクリームサンド
- 牛乳
- ラザニア
- 高原野菜のサラダ
- かんぴょうの卵スープ



## 栄養価

1食分 (中学校)

- エネルギー…………… 816 kcal
- たんぱく質…………… 33.7 g
- 脂質…………… 37.0 g
- カルシウム…………… 424 mg
- 鉄…………… 2.5 mg
- 塩分…………… 3.1 g
- 食物繊維…………… 7.3 g

## ★給食レシピ★

九つの具材が入った稲荷ずし「九尾稲荷」が大好き！



那須町観光大使「きゅーびー」

## ラザニア

ラザニアはイタリア料理のひとつです。四角形の pasta とミートソースを交互に重ねチーズをかけてオーブンで焼きます。pasta の代わりにぎょうざの皮を使いました。

### － 材 料 － (約4人分)

- ぶたひき肉…………… 120g
- にんにく…………… 1 / 2片
- マッシュルーム缶…………… 50g
- にんじん…………… 6 cm
- たまねぎ…………… 1 / 4個
- 油…………… 小さじ1
- トマトケチャップ…………… 大さじ2
- ウスターソース…………… 小さじ1強
- こしょう…………… 少々
- かたくり粉…………… 少々
- チーズ (とろけるタイプ) 40g
- 生クリーム…………… 20cc
- ぎょうざの皮…………… 4枚

### ● 作り方 ●

- ① たまねぎ、にんじんは粗めのみじん切りにします。
- ② 油を熱し、にんにくを入れ、ひき肉をいためます。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れていためます。
- ④ マッシュルームを加えいためます。
- ⑤ 調味料を入れ、さらにいためます。
- ⑥ 水溶きかたくり粉を回し入れ、火を止めます。
- ⑦ アルミカップに、ミートソース、ぎょうざの皮、ミートソースの順に重ねて入れます。
- ⑧ その上にチーズと生クリームをかけ、オーブンで焼きます。(200℃で15分が目安です。)

※チーズは、スライスチーズでも代用できます。



## > 高原野菜のサラダ

那須高原の夏野菜をたっぷり使ったサラダです。ねぎドレッシングがやみつきになります。

### － 材 料 － (約4人分)

● ミニトマト	12個
● きゅうり	1 / 2本
● さやいんげん	8本
● えだまめ (むいたもの)	20g
● にんじん	2cm
● アスパラガス	2本
しょうゆ	小さじ1弱
酢	大さじ1強
しょうが	少々
にんにく	少々
ねぎ	3cm
ごま油	少々
ラー油	少々

### ● 作り方 ●

- ① ミニトマトはへたを取り、きゅうりは輪切り、さやいんげんは2cmの長さ、にんじんは千切り、アスパラガスは斜め切りにします。
- ② 野菜はそれぞれゆでて冷まします。
- ③ しょうが、にんにく、ねぎはみじん切りにします。
- ④ 酢以外のAの材料と③の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ火を止めます。そこへ酢を加え、冷まします。
- ⑤ 冷ました②の野菜を④のドレッシングであえます。

## > かんぴょうの卵スープ

県の特産品かんぴょうと、夏野菜のとうがんを使ったさっぱりスープです。

### － 材 料 － (約4人分)

● とうがん	中1 / 5個
● かんぴょう	4g
● にんじん	3cm
● しめじ	1房
● とりこま肉	80g
● 卵	1個
● こまつな	1 / 6束
● 中華だし	小さじ1弱
● しょうゆ	小さじ2弱
● ごま油	小さじ1弱
● 塩	少々
● こしょう	少々
● 水	700cc

### ● 作り方 ●

- ① とうがんは、わたを取って皮をむき、一口大に切ります。かんぴょうは戻して1cm幅に切ります。(戻し方は第2編2ページ参照)
- ② にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分けます。
- ③ こまつなは短冊切りにし、色よく下ゆでて冷ましておきます。
- ④ 鍋に湯を沸かし、かんぴょう、とり肉、にんじんを入れて煮ます。
- ⑤ やわらかくなったら、とうがん、しめじを加え、中華だし、しょうゆ、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑥ 溶き卵をゆっくりと回し入れます。
- ⑦ ごま油を回し入れ、最後に③のこまつなを加えます。

### ～ぎょうざの皮～

ぎょうざの皮は、ぎょうざの具を包むだけでなく、ピザの生地やラザニアパスタの代用品として使ったり、パリパリに焼いてお弁当のおかずを入れるカップにしたり、アイディア次第でいろいろな料理にアレンジできます。



### 栄養教諭からのメッセージ ～歯に良い栄養素～

- じょうぶな歯と歯ぐきのために、歯に良い栄養素を多く含んだ食材をとるようにしましょう!
- カルシウム … 小魚・ごま・牛乳・ひじきなど  
(再石灰化のもとになります)
  - ビタミンD … 干しいたけ・レバー・いわしなど  
(カルシウムの代謝を助けます)
  - たんぱく質 … 卵・納豆・まぐろなど  
(歯の土台をつくります)
  - ビタミンA … レバー・にんじん・こまつななど  
(エナメル質を強くします)
  - ビタミンC … ブロccoli・キャベツ・レモンなど  
(象牙質を強くします)