

# ひよこ豆のカレー炒め

炒め物

75kcal / 脂質4.3g / 塩分0.2g



## ワンポイント

ひよこ豆は別名ガルバンゾーとい  
います。豆特有の臭みが少なく、  
あらゆる料理になじみます。  
カレー風味もおすすめてです。



### 材料(4人分)

- ・合びき肉 ..... 60g
- ・たまねぎ ..... 40g
- ・レトルトひよこ豆 ..... 80g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1/2
- ・カレー粉 ..... 小さじ1/2
- ・水 ..... 大さじ2
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、合びき肉、たまねぎを炒める。
- ③ ひよこ豆を加えて、水を入れ、コンソメスープのもと、カレー粉で調味し、煮る。
- ④ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

# ジャーマンポテト

炒め物

94kcal / 脂質4.8g / 塩分0.3g



## ワンポイント

じゃがいもは、型くずれしにくい  
メイクインと、型くずれしやすい男  
しゃくという種類があります。

炒め物はメイクインのほうに向  
いています。



### 材料(4人分)

- ・ベーコン ..... 40g
- ・じゃがいも ..... 240g
- ・パセリ ..... 少々
- ・バター ..... 小さじ1
  
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは1cmいちょう切りにし、水にさらす。
- ③ じゃがいもをかために蒸す、またはゆでる。
- ④ バターをとかし、ベーコンをよく炒め、じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ パセリを加える。
- ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

# 中華きゅうり

炒め物

36kcal / 脂質2.0g / 塩分0.4g



## ワンポイント

炒めたきゅうりをピリッと一味唐辛子の効いた甘酢につけこみました。

きゅうりを炒めないで作る方法もあります。



### 材料(4人分)

- ・きゅうり ..... 160g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1
- ・ごま油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・砂糖 ..... 大さじ1
- ・酢 ..... 小さじ2強
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1強
- ・一味唐辛子 ..... 少々
- ・塩 ..... 少々

### 作り方

#### 【炒める場合】

- ① きゅうりは1.5cm輪切り又は5cm長さの4つ割にする。
- ② サラダ油、ごま油を熱し、きゅうりを強火で炒める。
- ③ 〈A〉を合わせ、きゅうりを漬ける。

#### 【茹でる場合】

- ① きゅうりはさっと茹でる。
- ② 材料を合わせて、きゅうりを漬け込む。

# 小松菜のじゃこ炒め

炒め物

36kcal / 脂質2.2g / 塩分0.2g



## ワンポイント

しらす干しとピーナッツをごま油で炒め、香りを出します。

小松菜以外にキャベツやピーマンでもおいしくできあがります。



### 材料(4人分)

- ・しらす干し ..... 8g
- ・小松菜 ..... 160g
- ・ピーナッツ(荒く砕いたもの) ..... 12g
  
- ・ごま油 ..... 小さじ1/3
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 少々
  
- ・塩 ..... 少々
- ・洋ごしょう ..... 少々

### 作り方

- ① しらす干しはさっとゆでる。
- ② 小松菜は3cm長さに切ってさっとゆで、水出し、水気をきる。
- ③ ごま油を熱し、しらす干し、小松菜、ピーナッツを炒める。
- ④ 塩、洋ごしょうで味をととのえる。

# レバニラ炒め

炒め物

156kcal / 脂質10.7g / 塩分0.9g



## ワンポイント

レバーは食べやすいように、しょうがと、調味料で下味を付け、揚げます。血抜きをしたレバーは、そのまま野菜と一緒に炒めてもOKです。(その場合〈A〉は不要です)

※学校給食では、「若鶏レバー竜田揚げ」を使っています。



### 材料(4人分)

・ 鶏レバー ..... 120g

#### 〈A〉

・ しょうが ..... 少々  
・ しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1  
・ 酒 ..... 小さじ1/2

・ 片栗粉 ..... 大さじ2  
・ にら ..... 80g  
・ 揚げ油 ..... 適宜  
・ にんじん ..... 20g  
・ しょうが ..... 少々  
・ にんにく ..... 少々  
・ サラダ油 ..... 小さじ1/2

#### 〈B〉

・ オイスターソース ..... 小さじ1  
・ 酒 ..... 小さじ1弱  
・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1強  
・ 砂糖 ..... 小さじ1/2  
・ 豆板じゃん ..... 少々

・ ごま油 ..... 少々  
・ 塩 ..... 少々

### 作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。しょうがはすりおろす。
- ② レバーは〈A〉の調味料で下味をつける。
- ③ レバーに片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④ にらは3cm長さに切る。にんじんはせん切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、にんじんを炒める。
- ⑥ 〈B〉で調味し、にら、レバーを加えてさらに炒める。
- ⑦ ごま油を加える。
- ⑧ 塩で味をととのえる。

# 鶏肉とカシューナッツの中華炒め

炒め物

201kcal / 脂質13.7g / 塩分0.7g

## ワンポイント

中華料理(広東料理)の中でもよく知られている献立です。

カシューナッツの食感が楽しめます。唐辛子を加えてピリッとさせてもおいしいです。



### 材料(4人分)

- ・ 鶏肉 ..... 140g
- ・ しょうが ..... 少々
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1
- ・ 片栗粉 ..... 大さじ1
- ・ 小麦粉 ..... 大さじ1
- ・ 揚げ油 ..... 適宜
  
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ たけのこ水煮 ..... 40g
- ・ 干しいたけ ..... 小2枚
- ・ ピーマン ..... 40g
- ・ カシューナッツ ..... 40g
- ・ ごま油 ..... 小さじ1/2

#### 〈A〉

- ・ 砂糖 ..... 小さじ1
- ・ みりん ..... 小さじ1強
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1/2

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 ..... 小さじ2/3
- ・ 水 ..... 小さじ1

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉はしょうが、しょうゆで下味をつける。
- ③ 片栗粉、小麦粉を合わせ、鶏肉につけて170～180℃の油でからっと揚げる。
- ④ にんじん、たけのこ水煮は1.5cm角切りにする。ピーマンは1cm角切りにする。
- ⑤ 干しいたけはさっと洗い、水でもどして短冊切りにする。
- ⑥ ごま油を熱し、にんじん、たけのこ、干しいたけを炒める。
- ⑦ 〈A〉で調味し、ピーマンを加えて炒める。
- ⑧ 鶏肉、カシューナッツ、水どき片栗粉を加えて炒める。

### … カシューナッツ …

カシューナッツは、くるみやぎんなんなどと同じ「仁」を食べる食品です。脂肪分が70%を占めます。他にも、亜鉛などのミネラルを豊富に含みます。



# 焼きビーフン

炒め物

164kcal / 脂質5.0g / 塩分0.9g



## ワンポイント

ビーフンはぬるま湯でもどすようにしましょう。

熱い湯でもどしたり、ゆですぎたりすると、炒める時に短く切れてしまうことがあります。



### 材料(4人分)

- ・ビーフン ..... 60g
- ・豚肉(スライス) ..... 80g
- ・えび ..... 40g
- ・かまぼこ ..... 40g
- ・てんぷら ..... 20g
- ・キャベツ ..... 160g
- ・たまねぎ ..... 80g
- ・にんじん ..... 40g
- ・白ねぎ ..... 40g
- ・サラダ油 ..... 小さじ2
  
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ2/3
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1/3強
  
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。ビーフンはぬるま湯でもどす。
- ② かまぼこ、てんぷら、キャベツは短冊切りにする。
- ③ たまねぎ、にんじんはせん切り、白ねぎは小口切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ にんじんを入れて炒め、あく、油をとる。
- ⑥ たまねぎ、えびを入れ、炒める。
- ⑦ てんぷら、かまぼこ、キャベツを入れ、炒める。
- ⑧ 調味しビーフンを入れ、炒める。
- ⑨ 白ねぎを加えて炒める。
- ⑩ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

# 八宝菜

炒め物

156kcal / 脂質7.2g / 塩分1.0g



## ワンポイント

八宝菜は広東料理で、八宝菜の「八」は「たくさんの、数多くの」という意味です。

たくさんの食材が入るので栄養のバランスがとりやすい炒め物です。



### 材料(4人分)

- ・ 豚肉(スライス) ..... 60g
- ・ いか ..... 40g
- ・ えび ..... 40g
- ・ てんぷら ..... 40g
- ・ たまねぎ ..... 120g
- ・ たけのこ水煮 ..... 40g
- ・ キャベツ ..... 40g
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ 白ねぎ ..... 40g
- ・ 干しいたけ ..... 1枚
  
- ・ うすら卵(ゆで) ..... 8個
- ・ サラダ油 ..... 小さじ2
  
- 〈水どき片栗粉〉
- ・ 片栗粉 ..... 小さじ2
- ・ 水 ..... 大さじ1強
  
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1強
- ・ ごま油 ..... 少々
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。
- ② いか、てんぷら、たまねぎ、たけのこ、キャベツは短冊切りにする。
- ③ にんじんは5mm幅のいちょう切り、白ねぎは1cm長さに切る。
- ④ 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。
- ⑤ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑥ にんじんを加えて炒め、あく、油をとる。
- ⑦ たけのこ、たまねぎ、えび、いか、てんぷら、しいたけを加えて炒める。
- ⑧ 調味し、キャベツ、ねぎを入れ、炒める。
- ⑨ 水どき片栗粉入れ、ごま油を加えて炒める。
- ⑩ 塩、洋こしょうで味をととのえる。



# まぐろの甘酢炒め

炒め物

177kcal / 脂質6.3g / 塩分0.9g



## ワンポイント

小麦粉に片栗粉を混ぜることで、からっと揚がりますよ。  
まぐろ以外に白身魚でもおいしく  
できます。



### 材料(4人分)

- ・まぐろ ..... 200g
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々
- ・片栗粉 ..... 大さじ1
- ・小麦粉 ..... 大さじ1強
- ・揚げ油 ..... 適宜
- ・たまねぎ ..... 160g
- ・にんじん ..... 60g
- ・たけのこ水煮 ..... 40g
- ・パインアップル(缶) ..... 20g
- ・ピーマン ..... 30g
- ・干しいたけ ..... 2枚
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

#### <A>

- ・トマトケチャップ ..... 大さじ1
- ・砂糖 ..... 大さじ1強
- ・酢 ..... 小さじ2
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1

#### <水どき片栗粉>

- ・片栗粉 ..... 小さじ1
- ・水 ..... 小さじ2

### 作り方

- ① まぐろは2cm角切りにし、塩、洋こしょうで下味をつける。
- ② 片栗粉、小麦粉を合わせ、まぐろにつけて170～180℃の油でからっと揚げる。
- ③ たまねぎは2cm角切り、にんじんは7mmいちょう切りにし、ゆでる。
- ④ たけのこは1.5cm角切り、パインアップルは食べやすく切る。
- ⑤ ピーマンは1cm角切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ⑥ 干しいたけは、さっと洗い、ぬるま湯でもどし、短冊切りにする。
- ⑦ サラダ油を熱し、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんじんを炒める。
- ⑧ <A>で調味し、パインアップル、ピーマンを入れ、炒める。
- ⑨ 水どき片栗粉を加え、煮る。
- ⑩ まぐろを入れて、混ぜる。

# きくらげとうずら卵の炒め物

炒め物

74kcal / 脂質4.5g / 塩分0.7g



## ワンポイント

きくらげもうずら卵も鉄分の多い食材です。鉄分が不足すると疲れやすくなったり、持久力がなくなったりします。

きくらげはきのこ類に分類されません。



### 材料(4人分)

- ・うずら卵(ゆで) ..... 100g
- ・たまねぎ ..... 60g
- ・にんじん ..... 40g
- ・しょうが ..... 少々
- ・チンゲンサイ ..... 60g
- ・きくらげ ..... 12g
- ・ごま油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・砂糖 ..... 小さじ1/2
- ・酒 ..... 小さじ1
- ・オイスターソース ..... 小さじ2/3
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1/2
- ・豆板じゃん ..... 少々

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 ..... 小さじ1/2
- ・水 ..... 小さじ1
- ・湯 ..... 大さじ2
- ・塩 ..... 少々

### 作り方

- ① たまねぎは2cm角切り、にんじんは3mmいちょう切りにする。
- ② しょうがはみじん切り、チンゲンサイは3cm長さに切る。
- ③ きくらげはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、2cm角又は短冊切りにする。
- ④ ごま油を熱し、しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげを炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、うずら卵を入れ、〈A〉で調味し、煮る。
- ⑥ チンゲンサイを入れ、煮る。
- ⑦ 水どき片栗粉を入れ、ごま油を加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。