



8月

# 丘の家献立だより

Vol.3

令和6年8月  
丘の家子どもホーム  
栄養士

7月の食事管理記録より、他のお部屋にも参考にさせていただきたい料理をご紹介します。材料は8人分の分量に調整しています。栄養素は1人あたりの数値です。



## ヴィシソワーズ(若枝の家)

じゃがいも	8個
玉ねぎ	2個
水	400ml
牛乳	800ml
コンソメ	大さじ1と1/2
塩こしょう	適量

- ①じゃがいもと玉ねぎの皮をむき、薄くスライスする。
- ②鍋に水と①、コンソメを入れて火にかけ、柔らかく煮る。
- ③フードプロセッサーでなめらかにする。
- ④再び鍋に戻し牛乳でのばして、塩こしょうで調味する。
- ⑤冷蔵庫で冷やして完成！

エネルギー：141kcal たんぱく質：4.8g 脂質：3.6g 糖質：17.2g カルシウム：123mg

### コメント

冷製スープなので、夏バテで食欲がない時にもオススメのひと品です。牛乳の代わりに豆乳を使ってもおいしく仕上がります！

## 梅マヨ炒め(あおぼ)

ズッキーニ	2本
ミニトマト	16個
チーカマ	3本
梅干し	4粒
マヨネーズ	大さじ4
サラダ油	適量

- ①梅干しは種を除いてたたき、マヨネーズと合わせる。
- ②ズッキーニ、チーカマ、ミニトマトを食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を引いて熱し、ズッキーニを炒める。
- ④チーカマ、ミニトマトも加えてさっと炒める。
- ⑤①の梅マヨを加えて、全体に絡めて完成！

エネルギー：82kcal たんぱく質：1.9g 脂質：6.8g 糖質：2.7g カルシウム：13mg

### コメント

夏野菜のズッキーニとトマトを梅でさっぱりと！マヨネーズのコクと梅の酸味の相性は抜群ですね。

## 天かすトマトのなめたけ和え(すみれ)

トマト	4個
なめたけ	60g
天かす(海老風味)	20g

- ①トマトを食べやすい大きさに切る。
- ②なめたけと天かすを和えて完成！

エネルギー：39kcal たんぱく質：0.8g 脂質：1.3g 糖質：5.2g カルシウム：10mg

コメント なめたけを調味料代わりに。天かすで風味アップ！



## ミネストローネ(かりんの家)

トマト	2玉
ピーマン	2個
ブロッコリー	160g
ベーコン	5枚
玉ねぎ	2玉
にんじん	1本
キャベツ	1/8切
オリーブオイル	適量
水	6カップ
コンソメ	15g
塩こしょう	少々

- ①ピーマン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、キャベツを1cm角に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。トマトは湯むきして角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を引き熱し、食材を炒める。
- ③水とコンソメを加えてコトコト煮込む。
- ④塩こしょうで味を調べて完成！

エネルギー：47kcal たんぱく質：1.5g 脂質：2.7g 糖質：3.6g カルシウム：10mg

### コメント

具たくさんでうまみと栄養がたっぷり詰まったスープです。好きな具材を入れたり、お好みでパルメザンチーズやパセリを散らしたりしてみてください！

## 夕顔の豚バラ煮(あかしあ)

夕顔	650g
豚バラ肉	300g
小ネギ	適量
ごま油	大さじ2
おろし生姜	少々
●酒	大さじ4
●しょうゆ	大さじ4
●みりん	大さじ2

- ①夕顔は皮を厚めにむきワタを取り除いて、一口大に切る。
- ②鍋にごま油を引いて熱し、おろし生姜、豚バラ肉を加える。豚肉に火が通ったら夕顔も加える。
- ③●の調味料と材料がかぶるくらいの水(分量外)を加え落とし蓋をして、夕顔が柔らかくなるまで煮込む。
- ④夕顔に味が染みたら完成！

エネルギー：187kcal たんぱく質：5.7g 脂質：14.2g 糖質：5.7g カルシウム：28mg

### コメント

かんぴょうの原料に使われる夕顔は、加熱するとトロトロになるので煮物や炒め物にぴったりの食材です。クセがないので様々な料理に使用することができます。



飲み物での水分補給はもちろん大切ですが、食べ物からの水分補給もとても大切です。1食でおよそ500mlの水分を摂ることができるので、食事を抜いたり偏った食事を摂ったりすると、水分不足に陥り熱中症のリスクが高まります。主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を基本とし、果物・飲み物もしっかり摂るようにしましょう。

## 感謝の気持ちを忘れずに

寄附でいただいた野菜やお菓子などを各お部屋に届けると、「イエーイ、ありがとうございます！」と子どもたちは大喜びしてくれます。いつもフードバンクや県内外の企業、そして地域の方々からたくさんのご寄附をいただいております。旬の野菜や果物、行事に合わせた食品やお菓子などを数多くいただいております。季節感を感じられます。各お部屋で提供する際は子どもたちに寄附でいただいたことをしっかりと伝えて、感謝の心を育ててほしいと思います。



いつも新鮮な食材やたくさんのお菓子をありがとうございます！

### 「珍しい野菜を経験してほしい」

美里町で野菜・果物販売施設「リトルベリーファーム」を営む伊勢信介様。先日「ホワイトレディ」という珍しい品種のとうもろこしを届けてくださりました。「普段スーパーでは買えないような珍しい野菜も食べてほしい。施設にいてもいろんな食経験を積んでほしい。」と、長年様々な種類の野菜や果物を寄附していただいております。ホワイトレディは非常に糖度が高い品種でそのままでもおいしくいただけるのですが、ぜひトウモロコシご飯にして食べてほしいとオススメのレシピを教えてくださいましたので、早速試してみました。

ホワイトレディの甘みがご飯に凝縮され、少々加えた塩がさらにその甘みを引き立たせ、うま味がぎゅっと詰まったご飯になりました。いつもおかわりしない子が積極的におかわりするほどおいしかったみたいです。

以下、とうもろこしごはんのレシピをご紹介します。



一粒一粒においしさが詰まっていますね！！

## とうもろこしごはん



材料	米	塩	とうもろこし
	3合	小さじ2弱	2本
	4合	小さじ2と1/2	2本
	5合	小さじ3	3本
	6合	小さじ3と3/4	3本

- 作り方**
- ①洗米して目盛りに合わせて水を加え、30分以上浸水させる。
  - ②とうもろこしは皮をむいて根元を切り落とし、実をむきやすくするために半分に切る。
  - ③まな板の上にとうもろこしを縦に置き、芯のまわりの実を包丁で切り落とす。
  - ④米が浸水できてから、塩を加えて混ぜ溶かす。
  - ⑤塩を溶かし終えてから、とうもろこしの実と芯を上を広げて炊飯する。
  - ⑥ごはんが炊き上がったなら、芯を取り出して底からさっくりと混ぜ合わせて完成！

初めから塩を入れてしまうとお米が吸水できず固く仕上がってしまいます。1時間程度浸水してから塩を加えて炊飯してください。

### おねがい



栄養士不在の日に野菜などの生鮮食品をご寄附いただいた場合、出勤されている現場の職員でその日のうちに対応していただきますようお願い致します。

## 枝豆とかにかまの磯部揚げ(のぼら)

枝豆	120g	①かにかまを適当にさいて、枝豆と混ぜ合わせておく。
かにかま	12本	②ポウルに天ぷら粉と冷水を入れてさっと混ぜ、そこに①と青のりを加え軽く混ぜる。
青のり	適量	③鍋に揚げ油を入れて180℃に熱し、おたまやスプーンを使って②を静かに入れる。
天ぷら粉	100g	④途中でひっくり返し、全体に火が通ったら完成。
水	120g	⑤お好みで塩を付けて召し上がれ！
揚げ油	適量	

エネルギー：138kcal たんぱく質：3.7g 脂質：10.7g 糖質：6.2g カルシウム：41mg

### コメント

かにかまと青のりで風味豊かなかき揚げですね！一度にたくさん入れると油の温度が下がってしまいサクサクに揚がらなくなるので気を付けましょう。

## ネバネバ和え(すずらん)

つるむらさき	1袋(200g)	①鍋に湯を沸かし塩(分量外)を加える。
長芋	200g	②つるむらさきを茎と葉で切り分け、茎から茹でる。30秒後に葉も加えてさっと茹でて冷水にとる。水気を切ってざく切りにする。長芋はせん切りにする。
納豆	2パック	③納豆をタレごと入れ、かつおぶしを加え、めんつゆで味をととのえたら完成！
かつおぶし	5g	
めんつゆ	適量	

エネルギー：44kcal たんぱく質：2.8g 脂質：1.3g 糖質：4.3g カルシウム：48mg

### コメント

今が旬のつるむらさきはβカロテンやカルシウム、ビタミンCを多く含みます。つるむらさき×長芋×納豆のネバネバパワーで暑さを乗り切りましょう！

## きゅうりのサバ缶炒め(ひまわり)

きゅうり	8本	①きゅうりは斜め切りにする。塩小さじ1/2をまぶして10分おき、さっと洗い水気を切る。
サバ缶	4缶	②フライパンにごま油を熱し、きゅうりの緑が鮮やかになるまで炒める。
塩	小さじ1/2	③おろしにんにくとサバ缶を汁ごと入れ、さばを崩しながら水気がなくなるまで炒める。
ごま油	小さじ2	④ごまを振りかけて完成！
おろしにんにく	少々	
ごま	少々	

エネルギー：186kcal たんぱく質：16.6g 脂質：9.9g 糖質：7.0g カルシウム：272mg

### コメント

サラダや和え物、漬物などで大活躍のきゅうりですが、実は炒め物にもぴったりの食材です。サバ缶の汁をきゅうりが吸って、うまみたっぷりの主菜になります！