平成24年度　三重県委託事業　学校給食地場産品導入促進事業

みえの食材資料集Ⅳ

● 学校給食における地場産物の活用推進のために ●

公益財団法人　三重県学校給食会

はじめに

平素、学校等では、学校給食の推進・充実のため、日々さまざまな工夫や努力を行っていただいています。

今、県内の多くの学校やセンター等で、地域の食材を学校給食に使用する取組が積極的に展開されています。ただ、地域食材の継続的な使用には、品質や数量等の面で課題もあり、たいへんご苦労も多いとお聞きします。

そんな中、児童生徒に対する教育効果の大きさに期待をしながら、前向きに取り組んでいただいていることに、敬意を表する次第です。

地域の農林水産物を活用することは、児童生徒に環境問題や地域社会への関心を深めさせるとともに、自分自身の生活や生き方までをも考える機会を提供しています。

たとえば、地域の中で培われた食文化や、農林水産業をはじめとする地域の産業を理解すること、また、農業や林業に従事する人たち、漁業に携わる人たちへの感謝の心を育むこと等です。

こうしたことから、学校給食法にも「学校給食を活用して食に関する指導を行う際には、地域の産物を活用するなどの創意工夫を通じて、地域の食文化や産業、自然の恩恵に対する理解を深めること」が規定されています。

三重県でも、平成23年度から27年度までの5年間を見据えた「第2次三重県食育推進計画」が策定されました。その具体的施策として「地域における食育の推進」の中で「食文化の継承と地産地消の推進」が掲げられ、そこにつぎのように記述されています。

「地産地消の取組は、消費者と生産者の交流等を深め、地域の特色ある食文化の継承や理解促進につながるとともに、毎日の食生活が食に関わる様々な人々の活動によって支えられていることを認識することで食に関わる人々への感謝の念の醸成につながることから、積極的に推進していくことが必要です。」

このような流れを受け当会では、本年度も三重県委託事業「学校給食地場産品導入促進事業」を受託し、三重県産を使用した加工食品の開発とその活用推進のための資料を作成いたしました。ここに、その取組の成果をまとめ冊子を発刊することができました。ご尽力いただいた関係者の皆様のご指導・ご協力に、心より感謝申しあげます。

今後も当会は、三重県の地場産物の開発・活用等を通して、食育推進支援に努めてまいります。これからも、よろしくお願い申しあげます。

平成25年3月

公益財団法人　三重県学校給食会

理事長　水谷　芳昭

平成24年度学校給食地場産品導入促進事業

事 業 概 要

学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、児童生徒の郷土への関心を高め、生産者に対する理解を深めるのに有効であると考える。その意味で、学校等においては、教育的な効果が大きく期待できる。

以上のようなことから、今、学校給食への積極的な地場産物活用が求められているところである。

そこで、第２次三重県食育推進計画に掲げられている目標(※)を達成するため、学校給食における地場産物の活用推進を図っていきたい。

具体的には、三重県産物を使用し、安全・安心でニーズに合った、広域流通や年間を通して安定供給ができる加工食品の開発をすすめる。また、開発食品に関する研究資料作成等、新たな地場産物活用に関する方策についても検討したい。そのことにより、農林水産業の活性化及び食料自給率の向上を図るとともに、食育の推進に寄与できると考える。事業の概要は次の通りである。

（１）県内産食材を使用した「冷凍ほうれん草」「魚のフレーク」の開発
（２）開発食品の活用推進のための資料作成と関係者への配布
（３）開発品目の供給体制確立
（４）県内産食材を使用した「冷凍豆腐」「アレルギー除去魚肉練り製品」
　　「果汁を使用したデザート」の試作及び検証

(※)学校給食における地場産物を使用する割合　（食材数ベース）
　平成23年三重県実績　　30.3％
　平成27年三重県目標　　40.0％

地場産品導入促進検討会

氏　名	所　属
○尾　﨑　守　男	津市立養正小学校
伊　藤　　忍	桑名市教育委員会学校教育課
伊　藤　朋　恵	いなべ市立山郷小学校
上　田　典　子	伊勢市立御薗小学校
大　西　由　衣	鳥羽市立菅島小学校
加　藤　由美子	伊賀市立上野西小学校
岸　根　美　絵	四日市市教育委員会学校教育課
北　川　晶　子	鈴鹿市立河曲小学校
鈴　木　由香里	四日市市立八郷小学校
田　垣　慶　子	玉城町立田丸小学校
中　村　敦　子	伊勢市立有緝小学校
長谷川　眞理子	津市立南が丘小学校
福　岡　出　美	多気町松阪市学校組合立多気中学校
松　宮　宏　美	三重県教育委員会保健体育課
森　　三　恵	三重県立稲葉特別支援学校
山　上　久美子	熊野市立井戸小学校
横　田　はるみ	松阪市教育委員会給食管理課

魚専門部会	○岸　根　美　絵	四日市市教育委員会学校教育課
	大　西　由　衣	鳥羽市立菅島小学校
	加　藤　由美子	伊賀市立上野西小学校
	北　川　晶　子	鈴鹿市立河曲小学校

野菜専門部会	○福　岡　出　美	多気町松阪市学校組合立多気中学校
	伊　藤　　忍	桑名市教育委員会学校教育課
	田　垣　慶　子	玉城町立田丸小学校
	森　　真　華	三重県教育委員会研修指導課

協力者	片　山　勝　仁	丸勢水産有限会社
	中　村　厚　司	ＪＡ全農みえ

事務局	水　谷　芳　昭	公益財団法人三重県学校給食会
	水　谷　　敦	公益財団法人三重県学校給食会
	熊　谷　美　樹	公益財団法人三重県学校給食会

○委員長、以下五十音順

● あのりさばフレーク（冷凍）1kg

1kg

栄養価　100g当たり		
エネルギー	(Kcal)	342
たんぱく質	(g)	23.5
脂質	(g)	14.4
カルシウム	(mg)	210
マグネシウム	(mg)	144
鉄	(mg)	4.7
亜鉛	(mg)	2.2
レチノール当量	(μg)	—
ビタミンＢ１	(mg)	0.48
ビタミンＢ２	(mg)	0.08
ビタミンＣ	(mg)	—
食物繊維	(g)	47.6
食塩相当量	(g)	0.1

志摩市安乗漁港で水揚げされたゴマさばを三枚卸カッターでフィーレにし、皮と血合いをなるべく取り除いた後、加圧スチーム処理をしました。パサつきや魚の匂いを和らげるため、食塩0.5%・米油0.5%混ぜ、粗ほぐしにして素材を生かした冷凍商品です。

あのりさばフレークの加工工場紹介

丸勢水産有限会社

安乗漁港の目前にある、ISO22000・HACCP対応の平成23年1月に新設した丸勢水産有限会社第二工場です。

水揚げされた新鮮な魚をすぐに三枚卸カッターや加圧スチーム等で加工し、細胞膜を壊さない瞬間冷凍機（Cas冷凍）で冷凍しています。

工場内は、一般・準清潔・清潔ゾーンに分かれており、人や空気の流れを規制して衛生には特に気を付けています。

近くにある「地魚三昧まるせい」では、天然とらふぐ（あのりふぐ）や水揚げしたばかりの活魚の料理を提供しています。

丸勢水産有限会社第二工場

一般ゾーン

作業前に衛生チェックを入念に行います。
防虫シートの二重シャッターで虫の混入を防ぎます。

サニタリールーム

荷受室

準清潔ゾーン

清潔ゾーンから準清潔ゾーンの方向に空気の流れを作ることで、
衛生的な部屋になるようコントロールしています。

前処理室

魚の三枚卸カッターで
サバのフィーレなどを
加工します

加熱室

オール電化で室内が暑くならない環境です

梱包室

清潔ゾーン

盛り付け室

包装室

あのりさば
＊料理例＊

炊き込みご飯● 7
さばとほうれん草のスパゲッティ● 8
かき揚げ● 9
さかなハンバーグ●10
春巻き●11
大豆とさばのトマト煮●12
さばの米粉グラタン●13
さば団子●14
さばのチーズ焼き●15
さばの磯そぼろ●16
さばの味噌そぼろ●17
さばのカレーそぼろ●18
さばとひじきのそぼろ煮●19
さばとひじきの中華そぼろ煮●20
さばとおからのそぼろ煮●21
さばふりかけ●22
小松菜とさばの煮浸し●23
さば入りかきたま汁●24
中華風さばスープ●25

料理名 炊き込みご飯

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	324
たんぱく質	(g)	8.1
脂質	(g)	2.0
カルシウム	(mg)	14
マグネシウム	(mg)	28
鉄	(mg)	0.9
亜鉛	(mg)	1.3
レチノール当量	(μg)	35
ビタミンB1	(mg)	0.08
ビタミンB2	(mg)	0.05
ビタミンC	(mg)	0
食物繊維	(g)	1.5
食塩相当量	(g)	0.9

	食品名	1人当り分量 (g)
	あのりさばフレーク	10.0
	精白米	75.0
	精麦	4.0
A	水	93.0
A	削り節	2.0
	にんじん	5.0
	こんにゃく	5.0
	ごぼう	8.0
B	しょうゆ	5.0
B	酒	2.5
B	みりん	3.0
B	食塩	0.1

調理法

① 米と麦は洗って、浸水後、水気をきっておく。
② Aでだしをとっておく。
③ にんじん、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはささがきにする。
④ さばフレークと①、②、③、Bを入れ、炊き込む。

調理上の工夫等

●さばの風味がよくきいた炊き込みごはんです。具材に下味を付けてから炊き込む調理法もあります。

料理名 さばとほうれん草のスパゲッティ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	233
たんぱく質	(g)	9.1
脂質	(g)	5.8
カルシウム	(mg)	28
マグネシウム	(mg)	46
鉄	(mg)	1.3
亜鉛	(mg)	1.0
レチノール当量	(μg)	158
ビタミンB1	(mg)	0.14
ビタミンB2	(mg)	0.10
ビタミンC	(mg)	9
食物繊維	(g)	3.0
食塩相当量	(g)	0.5

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		10.0
白ワイン		2.0
たまねぎ		30.0
にんじん		10.0
小エリンギ水煮		10.0
ほうれん草		20.0
スパゲッティ		2.0
食塩		適量
油		40.0
みりん	A	1.0
しょうゆ	A	3.0
バター	A	2.0
食塩	A	0.1
こしょう	A	少々

調理法

① さばフレークに白ワインをふりかけておく。
② たまねぎは薄いくし切り、にんじん、小エリンギは細切りにする。ほうれん草は3cmの長さに切る。
③ ほうれん草をゆでておく。
④ スパゲッティは半分に折り、たっぷりの湯に食塩を加えてゆでる。
⑤ 油でたまねぎ、にんじん、小エリンギを炒め、にんじんに火が通ったら、①を加えて炒める。
⑥ Aと③、④を加えて炒める。

調理上の工夫等

●しょうゆとバターの風味をきかせた和風スパゲッティです。さばフレークを加えたら、焦がさないよう一気に仕上げます。

料理名 かき揚げ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	122
たんぱく質	(g)	6.5
脂質	(g)	6.8
カルシウム	(mg)	13
マグネシウム	(mg)	10
鉄	(mg)	0.5
亜鉛	(mg)	0.3
レチノール当量	(μg)	112
ビタミンB1	(mg)	0.04
ビタミンB2	(mg)	0.06
ビタミンC	(mg)	4
食物繊維	(g)	0.8
食塩相当量	(g)	0.3

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		20.0
たまねぎ		10.0
にんじん		10.0
ねぎ		5.0
卵	A	3.0
水	A	5.0
食塩	A	0.5
小麦粉	A	4.0
かたくり粉	A	4.0
揚げ油		5.0

調理法

① たまねぎは薄いくし切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
② さばフレーク、①、Aを入れて混ぜる。
③ 一人2個ずつになるように形をつくって、油で揚げる。

調理上の工夫等

●何回かに分けて混ぜると、野菜の水分が出ないためきれいに揚がります。

料理名 さかなハンバーグ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	116
たんぱく質	(g)	10.9
脂質	(g)	4.4
カルシウム	(mg)	17
マグネシウム	(mg)	18
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.9
レチノール当量	(μg)	19
ビタミンB1	(mg)	0.22
ビタミンB2	(mg)	0.20
ビタミンC	(mg)	4
食物繊維	(g)	1.0
食塩相当量	(g)	1.0

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		20.0
たまねぎ		40.0
豚ひき肉	A	20.0
食塩	A	0.3
こしょう	A	0.02
卵	A	5.0
油		0.5
パン粉		1.0
油（天板用）		0.2
トマトケチャップ	B	8.0
ウスターソース	B	3.0
砂糖	B	0.2

調理法

① たまねぎは粗みじん切りにして炒める。バットに広げて冷ましておく。
② Aは粘りが出るまでよく練る。さばフレーク、①、油、パン粉を加えてさらに練る。
③ ひとつずつ小判型に丸め、220℃のオーブンで15分間焼く。
④ Bの調味料を煮立て、ハンバーグにかける。

調理上の工夫等

●豚ひき肉を加えることで、パサつきをおさえて成型しやすくなります。

料理名 春巻き

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	136
たんぱく質	(g)	5.3
脂質	(g)	6.2
カルシウム	(mg)	10
マグネシウム	(mg)	10
鉄	(mg)	0.3
亜鉛	(mg)	0.3
レチノール当量	(μg)	122
ビタミンB1	(mg)	0.03
ビタミンB2	(mg)	0.04
ビタミンC	(mg)	2
食物繊維	(g)	1.2
食塩相当量	(g)	0.3

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		12.0
干ししいたけ		0.5
しょうが		1.0
たけのこ水煮		7.0
にんじん		7.0
ねぎ		5.0
ごま油		1.0
食塩	A	0.3
酒	A	1.0
水	B	5.0
しょうゆ	B	1.5
みりん	B	1.0
かたくり粉	C	1.0
水	C	3.0
春巻きの皮		1.8
揚げ油		4.0

調理法

① 干ししいたけはもどしてせん切り、しょうがはみじん切り、たけのこ、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
② ごま油でしいたけ、にんじん、たけのこ、しょうがを炒め、Aを入れる。さばフレークを入れてさらに炒め、Bとねぎを加えてCでとろみをつける。バットに広げて冷ましておく。
③ 春巻きの皮に、②を入れて包む。水でのり付けする。
④ きつね色になるまで油で揚げる。

調理上の工夫等

●しょうが、ねぎ、ごま油で中華風に仕上げることにより、魚のにおいが気にならずおいしくいただけます。

料理名 大豆とさばのトマト煮

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	156
たんぱく質	(g)	11.6
脂質	(g)	6.2
カルシウム	(mg)	66
マグネシウム	(mg)	43
鉄	(mg)	1.4
亜鉛	(mg)	1.0
レチノール当量	(μg)	90
ビタミンB1	(mg)	0.08
ビタミンB2	(mg)	0.06
ビタミンC	(mg)	5
食物繊維	(g)	5.1
食塩相当量	(g)	1.5

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		10.0
白ワイン		2.0
たまねぎ		30.0
にんじん		10.0
小エリンギ水煮		10.0
セロリー		3.0
油		1.0
コンソメ		1.0
水		50.0
大豆ドライパック		40.0
トマト（ダイス）		20.0
砂糖	A	1.0
トマトケチャップ	A	8.0
ウスターソース	A	3.0
食塩	A	0.1
こしょう	A	少々

調理法

① さばフレークに白ワインをふりかけておく。
② たまねぎ、にんじん、小エリンギは1㎝角切り、セロリーはあらみじん切りにする。
③ 油を熱し、②を入れて炒め、コンソメと水を加えて煮る。
④ 野菜に火が通ったら、大豆とトマト、①を入れ、Aを加えて弱火で煮込む。

調理上の工夫等

●白ワインやセロリーを加えてさば特有の臭みを押さえました。また、砂糖を少し加えてトマトの酸味を和らげ、子ども向けの味に仕上げました。

料理名 さばの米粉グラタン

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	194
たんぱく質	(g)	8.9
脂質	(g)	6.2
カルシウム	(mg)	111
マグネシウム	(mg)	29
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	1.0
レチノール当量	(μg)	126
ビタミンB1	(mg)	0.13
ビタミンB2	(mg)	0.16
ビタミンC	(mg)	40
食物繊維	(g)	2.8
食塩相当量	(g)	0.8

食品名	1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク	10.0
白ワイン	2.0
たまねぎ	20.0
にんじん	10.0
じゃがいも	30.0
小エリンギ水煮	10.0
ブロッコリー	20.0
油	1.0
コンソメ	1.0
水	20.0
牛乳	20.0
米粉	6.0
食塩 A	0.1
こしょう	少々
パン粉	1.5
ピザ用チーズ	10.0
カップ	1個

調理法

① さばフレークに白ワインをふりかけておく。
② たまねぎは薄いくし切り、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、小エリンギは薄い輪切りにする。
③ ブロッコリーは 房と軸に分ける。房はひと口大に切り分け、軸は硬い筋と皮を取り除いて1㎝幅の小口切りにし、かためにゆでておく。
④ 油で②を炒め、コンソメと水を加えて煮る。
⑤ 野菜に火が通ったら、牛乳の一部で溶いた米粉と①を加えて煮る。
⑥ 残りの牛乳と③を加えAで味をととのえる。
⑦ カップに⑥を入れ、上にパン粉とチーズをのせる。200℃に温めたオーブンで10分ほど焼く。

調理上の工夫等

●さばフレークが米粉のホワイトルウに包まれて、まろやかな口当たりになります。表面にこんがりと焦げ目をつけると、より一層おいしく仕上がります。

料理名 さば団子

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	150
たんぱく質	(g)	10.4
脂質	(g)	9.2
カルシウム	(mg)	34
マグネシウム	(mg)	17
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量（μg）		19
ビタミンB1	(mg)	0.04
ビタミンB2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	1
食物繊維	(g)	0.4
食塩相当量	(g)	0.3

食品名		1人当り分量(g)
あのりさばフレーク		30.0
食塩	A	0.2
こしょう	A	少々
しょうが		2.0
ねぎ		2.0
しぼり豆腐	B	20.0
卵	B	8.0
かたくり粉	B	6.0
揚げ油		4.0

調理法

① さばフレークに、Aで下味をつける。
② しょうがはすりおろす。ねぎは小口切りにする。
③ ①に②とBを入れ、よく混ぜ合わせる。
④ 一口サイズに丸めて、油で揚げる。

調理上の工夫等

●豆腐と卵が入っているので、柔らかい食感です。つなぎがしっかりしているので、一口サイズに丸めやすくなっています。

料理名 さばのチーズ焼き

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	101
たんぱく質	(g)	5.9
脂質	(g)	4.2
カルシウム	(mg)	63
マグネシウム	(mg)	16
鉄	(mg)	0.2
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量	(μg)	92
ビタミンB1	(mg)	0.05
ビタミンB2	(mg)	0.06
ビタミンC	(mg)	14
食物繊維	(g)	1.2
食塩相当量	(g)	0.7

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		10.0
じゃがいも		30.0
たまねぎ		20.0
にんじん		10.0
油		1.0
トマトケチャップ	A	6.0
コンソメ	A	0.3
食塩	A	0.2
こしょう	A	0.02
水		10.0
ピザ用チーズ		8.0
カップ		1個

調理法

① じゃがいもはいちょう切りにして、ゆでておく。
② たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
③ 油を熱し、②を炒める。火が通ったら、さばフレークを加え、Aと水を加えて煮る。
④ カップに①を入れ、③、チーズをのせて、200℃に温めたオーブンで10分ほど焼く。

調理上の工夫等

●ピザ風で、さばのにおいが気にならず食べやすい一品です。じゃがいもが入っているので、ボリュームもあります。

料理名 さばの磯そぼろ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	88
たんぱく質	(g)	8.6
脂質	(g)	4.1
カルシウム	(mg)	18
マグネシウム	(mg)	18
鉄	(mg)	0.8
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μg)	6
ビタミンB1	(mg)	0.03
ビタミンB2	(mg)	0.06
ビタミンC	(mg)	0
食物繊維	(g)	0.4
食塩相当量	(g)	0.5

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		30.0
しょうが		0.5
酒	A	2.0
みりん	A	3.0
砂糖	A	1.5
しょうゆ		3.0
いりごま		1.0
青のり		0.3

調理法

① しょうがはすりおろす。
② さばフレークと①、Aを入れ、焦げないように弱火で炒る。
③ しょうゆを加え、汁気がなくなるまでさらに炒る。
④ さばが細かいそぼろ状になったら、いりごまと青のりを加える。

調理上の工夫等

- ごはんにかけて食べます。青のりとごまの風味がよく効いています。
- パサパサしすぎないように、しっとりした仕上げにするとおいしいです。

料理名 さばの味噌そぼろ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	105
たんぱく質	(g)	9.3
脂質	(g)	4.5
カルシウム	(mg)	17
マグネシウム	(mg)	18
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μg)	87
ビタミンB1	(mg)	0.04
ビタミンB2	(mg)	0.06
ビタミンC	(mg)	2
食物繊維	(g)	1.3
食塩相当量	(g)	0.8

食品名		1人当り分量(g)
あのりさばフレーク		30.0
しょうが		0.5
たまねぎ		10.0
にんじん		10.0
干ししいたけ		0.5
ねぎ		3.0
油		0.5
酒		2.0
砂糖	A	2.0
みりん	A	2.0
しょうゆ	A	2.0
赤みそ	A	4.0
水	A	5.0

調理法

① しょうがはすりおろす。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。干ししいたけは戻して、みじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
② 油を熱し、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
③ にんじんがやわらかくなったら、さばフレーク、しょうが、酒を加えて炒める。
④ ねぎを加えて炒める。
⑤ Aを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

調理上の工夫等

- ごはんにかけて食べます。みそ味なので、ごはんがよくすすみます。
- みそを使うことで、さばの臭みが消えます。

料理名 さばのカレーそぼろ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	115
たんぱく質	(g)	9.6
脂質	(g)	3.7
カルシウム	(mg)	16
マグネシウム	(mg)	23
鉄	(mg)	0.9
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量	(μg)	83
ビタミンB1	(mg)	0.06
ビタミンB2	(mg)	0.07
ビタミンC	(mg)	2
食物繊維	(g)	1.7
食塩相当量	(g)	1.1

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		30.0
しょうが		0.5
たまねぎ		20.0
にんじん		10.0
油		1.0
酒		2.0
ホールコーン		20.0
カレー粉	A	0.4
砂糖	A	4.0
しょうゆ	A	6.0
青のり		0.3

調理法

① しょうがはすりおろす。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
② 油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
③ にんじんがやわらかくなったら、さばフレーク、しょうが、酒を加え、炒める。
④ ホールコーンを加えて炒める。
⑤ Aを加えて炒める。
⑥ 汁気がなくなってきたら、青のりを加える。

調理上の工夫等

- 食べやすいカレー味のそぼろです。ごはんにかけて食べます。
- コーンが入っているので，甘くて食べやすくなっています。

料理名 さばとひじきのそぼろ煮

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	85
たんぱく質	(g)	6.5
脂質	(g)	3.7
カルシウム	(mg)	50
マグネシウム	(mg)	29
鉄	(mg)	1.9
亜鉛	(mg)	0.3
レチノール当量	(μg)	92
ビタミンB1	(mg)	0.05
ビタミンB2	(mg)	0.08
ビタミンC	(mg)	2
食物繊維	(g)	2.0
食塩相当量	(g)	0.8

食品名	1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク	20.0
しょうが	0.5
たまねぎ	10.0
にんじん	10.0
油	1.0
酒	2.0
ひじき（ドライパック）	20.0
A 砂糖	2.0
A しょうゆ	4.0
A みりん	1.0
A 水	5.0
グリンピース	3.0
いりごま	0.5

調理法

① しょうがはすりおろす。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
② 油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒める。
③ にんじんがやわらかくなったら、さばフレーク、しょうが、酒を加えて炒める。
④ ひじきを加えて炒める。
⑤ Aを加えて煮る。
⑥ グリンピースを加えて煮る。汁気がなくなってきたら、いりごまをふる。

調理上の工夫等

- ごはんにかけて食べます。甘辛い味つけになっているので，ごはんによく合います。
- ひじきを加えているので，鉄分がとれます。

料理名 さばとひじきの中華そぼろ煮

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	89
たんぱく質	(g)	6.9
脂質	(g)	3.7
カルシウム	(mg)	48
マグネシウム	(mg)	30
鉄	(mg)	2.0
亜鉛	(mg)	0.4
レチノール当量	(μg)	107
ビタミンB1	(mg)	0.05
ビタミンB2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	2
食物繊維	(g)	2.2
食塩相当量	(g)	1.2

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		20.0
しょうが		0.5
にんじん		10.0
干ししいたけ		1.0
ねぎ		5.0
油		1.0
酒		2.0
ひじき（ドライパック）		20.0
水		10.0
砂糖	A	4.0
しょうゆ	A	3.5
赤みそ	A	2.5
オイスターソース	A	1.0
食塩	A	0.1
豆板醤	A	0.2

調理法

① しょうがはすりおろす。にんじんはみじん切りにする。干ししいたけは戻して、みじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
② 油を熱し、にんじん、しいたけを炒める。
③ さばフレーク、しょうが、酒を加えて炒める。
④ ひじきを加えて炒め、水を加えて煮る。
⑤ にんじんがやわらかくなったら、Aを加え、汁気がなくなるまで煮る。
⑥ 味がしっかりなじんできたら、ねぎを加えて煮る。

調理上の工夫等

- 中華味のそぼろです。ごはんにかけて食べます。
- ひじきも食べやすくなっています。

料理名 さばとおからのそぼろ煮

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	102
たんぱく質	(g)	9.5
脂質	(g)	5.1
カルシウム	(mg)	15
マグネシウム	(mg)	17
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μg)	78
ビタミンB1	(mg)	0.06
ビタミンB2	(mg)	0.07
ビタミンC	(mg)	0
食物繊維	(g)	2.4
食塩相当量	(g)	0.6

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		20.0
おからパウダー		3.0
水		12.0
しょうが		0.3
干ししいたけ		1.0
にんじん		10.0
油		1.0
酒		1.0
砂糖	A	1.0
しょうゆ	A	3.0
赤みそ	A	1.0
水	A	5.0

調理法

① おからパウダーは、水で戻す。しょうがはすりおろす。干ししいたけは戻して、みじん切りにする。にんじんはみじん切りにする。
② 油を熱し、にんじん、しいたけを炒める。
③ にんじんがやわらかくなったら、さばフレーク、しょうが、酒を加えて炒める。
④ おからを加えて炒める。
⑤ Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。

調理上の工夫等

- ごはんにかけて食べてもよいです。
- おからが入っているので，食物繊維がたっぷりとれます。

料理名 さばふりかけ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	34
たんぱく質	(g)	2.1
脂質	(g)	1.0
カルシウム	(mg)	18
マグネシウム	(mg)	10
鉄	(mg)	0.3
亜鉛	(mg)	0.2
レチノール当量	(μg)	1
ビタミンB1	(mg)	0.00
ビタミンB2	(mg)	0.01
ビタミンC	(mg)	0
食物繊維	(g)	0.4
食塩相当量	(g)	0.5

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		4.0
塩昆布		2.0
砂糖	A	2.0
酢	A	2.0
しょうゆ	A	1.0
みりん	A	2.0
水	A	2.0
いりごま		1.0
花かつお		0.5

調理法

① 塩昆布はさっと洗っておく。
② Aを煮立て、さばフレークを加えて煮る。
③ ①を加えて煮る。
④ 汁気がなくなってきたら、いりごまを加えて煮る。
⑤ 花かつおを少量ずつ振り入れて、よく混ぜ合わせる。

調理上の工夫等

- 調味料を煮立てる時に、よく酢をとばすと、酸味がやわらぎます。
- ふりかけなので、汁気をよくとばしてパラパラにすると、おいしく仕上がります。
- 塩昆布やごまが入っているので、かみごたえのあるふりかけです。

料理名 小松菜とさばの煮浸し

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	19
たんぱく質	(g)	1.9
脂質	(g)	0.6
カルシウム	(mg)	35
マグネシウム	(mg)	4
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.1
レチノール当量	(μg)	52
ビタミンB1	(mg)	0.03
ビタミンB2	(mg)	0.04
ビタミンC	(mg)	8
食物繊維	(g)	0.4
食塩相当量	(g)	0.3

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		5.0
小松菜		30.0
しょうが		0.1
酒	A	2.0
みりん	A	1.0
しょうゆ	A	2.0
水		20.0

調理法

① 小松菜は3㎝の長さに切り、しょうがはみじん切りにする。
② Aと水、しょうがを煮立たせ、小松菜を加えて煮る。
③ 小松菜がしんなりしたら、さばフレークを加えて、煮汁が半量になるまで煮る。

調理上の工夫等

●さばの風味がだしの代わりになるので旨味たっぷりです。また、しょうがを加えると、さばの臭いが和らぐだけでなく、うす味に仕上げることができます。

料理名 さば入りかきたま汁

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	74
たんぱく質	(g)	6.8
脂質	(g)	2.8
カルシウム	(mg)	40
マグネシウム	(mg)	16
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μg)	115
ビタミンB1	(mg)	0.07
ビタミンB2	(mg)	0.12
ビタミンC	(mg)	5
食物繊維	(g)	1.3
食塩相当量	(g)	1.0

食品名		1人当り分量 (g)
あのりさばフレーク		10.0
だいこん		20.0
にんじん		10.0
ねぎ		10.0
えのきたけ		8.0
水	A	100.0
削り節	A	2.0
酒	B	2.0
みりん	B	1.0
うすくちしょうゆ	B	4.0
食塩	B	0.3
かたくり粉	C	1.0
水	C	3.0
卵		15.0

調理法

① だいこん、にんじんは細切り、ねぎは小口切りにする。えのきたけは1/3の長さに切る。
② Aでだしをとる。
③ ②にだいこん、にんじん、えのきたけを加えて煮る。
④ さばフレーク、Bを加えて煮る。
⑤ Cでうすくとろみをつけ、溶き卵を少量ずつ流し入れてねぎを加える。

調理上の工夫等

●さばの風味を生かし、にんじん、ねぎ、卵の色合いがきれいです。かたくり粉でとろみをつけると、卵がふんわりと仕上がります。

料理名 中華風さばスープ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	48
たんぱく質	(g)	4.0
脂質	(g)	1.5
カルシウム	(mg)	13
マグネシウム	(mg)	11
鉄	(mg)	0.2
亜鉛	(mg)	0.2
レチノール当量	(μg)	93
ビタミンB1	(mg)	0.04
ビタミンB2	(mg)	0.07
ビタミンC	(mg)	5
食物繊維	(g)	1.2
食塩相当量	(g)	1.2

	食品名	1人当り分量 (g)
	あのりさばフレーク	10.0
	しょうが	0.2
	にんじん	10.0
	はくさい	15.0
	にら	5.0
	えのきたけ	10.0
	緑豆もやし	10.0
	水	110.0
A	鶏がらスープの素	2.0
A	酒	1.0
A	しょうゆ	1.0
A	食塩	0.1
A	こしょう	少々
B	かたくり粉	2.0
B	水	6.0
	ごま油	0.2

調理法

① しょうがはみじん切り、にんじんは細切り、はくさいは葉と軸に分けて短冊切りにする。にらは1㎝幅、えのきたけは1/3の長さ、もやしは食べやすい長さに切る。
② 定量の水を沸かし、にんじん、はくさいの軸を加えて煮る。
③ にんじんに火が通ったら、えのきたけ、もやしを加え、煮立ったらしょうがとさばフレーク、にら、はくさいの葉を加えて煮る。
④ Aを加え、Bでとろみをつけ、ごま油で香りづけする。

調理上の工夫等

●しょうがとごま油の香りを効かせた中華風のスープです。体が温まります。

● フレッシュカットほうれん草（冷凍）500g

契約栽培の三重県産ほうれん草を4㎝にカットし、5回洗浄後冷凍した商品です。生をそのまま冷凍しましたので歯ごたえがあります。規格は、使いやすい500ｇの包装にしました。金属探知機を通し、金属が混入していないかチェックしているので、安心してご使用いただけます。

フレッシュカットほうれん草の加工工場紹介

ベジマルファクトリー

ほうれん草のカット及び冷凍加工は、JA三重中央ベジマルファクトリーにて行います。ベジマルファクトリーは2006年7月に、県産野菜を中心としたカット野菜の製造及び販売を目的として設立され、衛生的な工場で生産に取り組んでいます。

ベジマルファクトリーでは、「3つのこだわり」に基づいて生産に取り組んでいます。

○電子エネルギー水を使用しています。
○人や植物に良いと言われる「炭」を敷地内に埋設して、より良い施設環境を整えています。
○努力を惜しまず、加工・チェック・研究開発を続けています。

ほうれん草雑学

今では、ハウス栽培のおかげで年中スーパー等に並んで見かけるほうれん草ですが、旬はやはり冬の季節です。この時期に栽培されることが多いのは、ほうれん草が寒さに耐え柔らかくなり、甘みが増すからです。栄養価も夏と冬ではまったく違い、とくに「ビタミンC」「β-カロテン」が夏の２～３倍も多くなります。

原産地は、中央・西アジアです。栽培をはじめたのは、ペルシア地方（現在のイラン）と言われています。これが回教徒の巡礼によって東西に広がりました。東アジアには、シルクロードを通って７世紀（唐時代）ごろ中国に広まり、日本には17世紀（江戸時代初期）ごろ渡来しました。

ほうれん草には「鉄分」が多く含まれていることがよく知られており、含有量は野菜の中でトップクラスです。「ビタミン C」「β-カロテン」「カルシウム」「ビタミンE」「葉酸」「食物繊維」も多く含まれており、とても摂取効率が良い野菜です。

●種類は西洋種・東洋種・交雑種があり、それぞれ特徴があります。

西洋種　葉が丸みを帯びておりやや肉厚で、根は白っぽいです。灰汁が強いのでお浸しには向かず、しっかりと加熱をすることを勧めます。

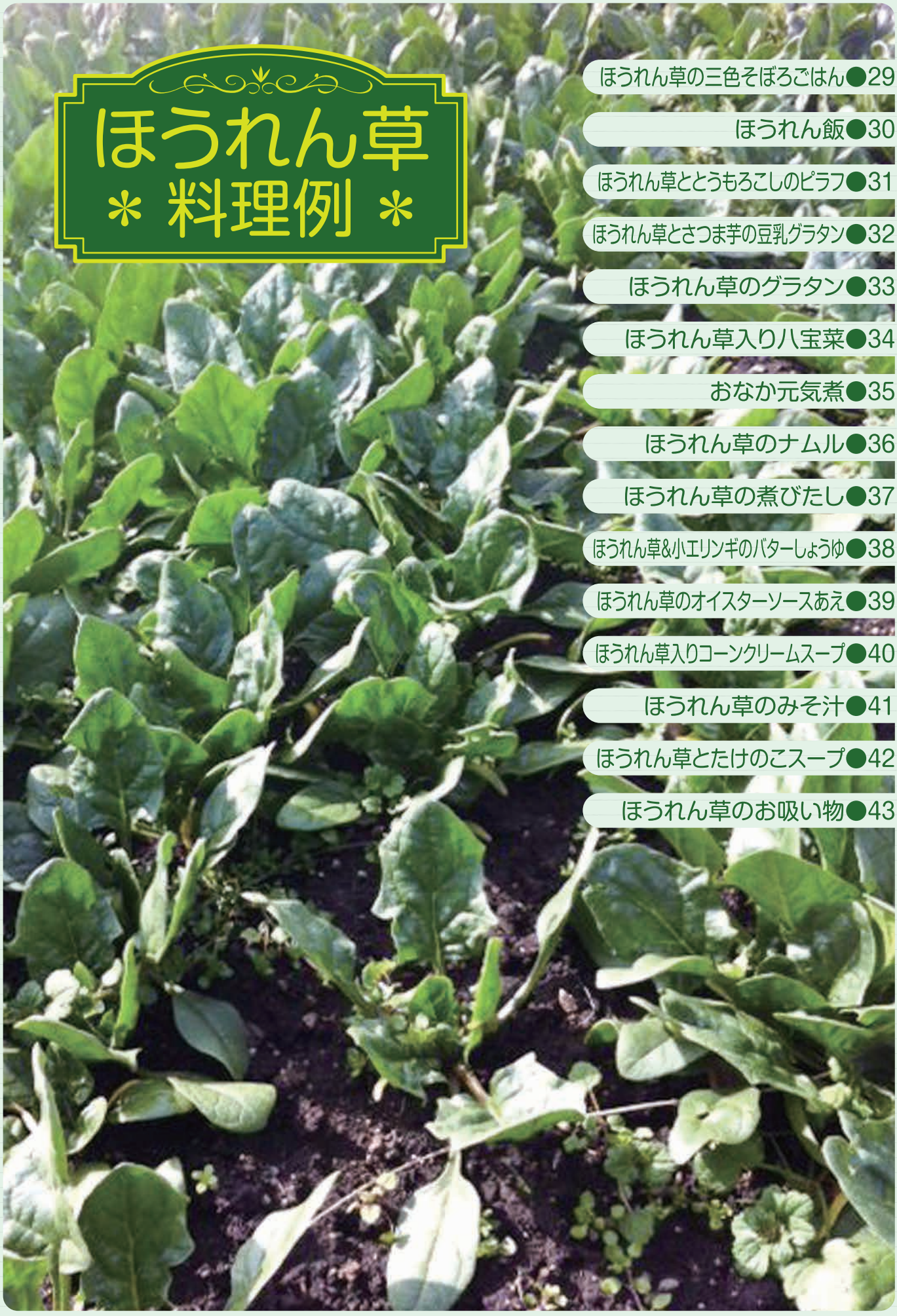
東洋種　葉がギザギザして剣のような形になっており厚さは薄く、根元は紅色です。灰汁が少ないので、和食に向いています。

交雑種　西洋種と東洋種を交配した雑種です。現在の日本で栽培の主流となっています。いろいろな交雑種があり、用途によって使い分けできるほうれん草です。今回の商品は、交雑種になります。

西洋種　東洋種　交雑種一例

写真提供：（独）農畜産業振興機構

ほうれん草
＊料理例＊



ほうれん草の三色そぼろごはん●29
ほうれん飯●30
ほうれん草ととうもろこしのピラフ●31
ほうれん草とさつま芋の豆乳グラタン●32
ほうれん草のグラタン●33
ほうれん草入り八宝菜●34
おなか元気煮●35
ほうれん草のナムル●36
ほうれん草の煮びたし●37
ほうれん草&小エリンギのバターしょうゆ●38
ほうれん草のオイスターソースあえ●39
ほうれん草入りコーンクリームスープ●40
ほうれん草のみそ汁●41
ほうれん草とたけのこスープ●42
ほうれん草のお吸い物●43

料理名 ほうれん草の三色そぼろごはん

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	426
たんぱく質	(g)	17.3
脂質	(g)	7.2
カルシウム	(mg)	45
マグネシウム	(mg)	62
鉄	(mg)	2.4
亜鉛	(mg)	1.9
レチノール当量	(μg)	296
ビタミンB1	(mg)	0.12
ビタミンB2	(mg)	0.22
ビタミンC	(mg)	22
食物繊維	(g)	1.9
食塩相当量	(g)	0.9

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		37.0
しょうが		0.6
鶏むねひき肉		40.0
砂糖	A	2.1
しょうゆ	A	3.4
酒	A	2.4
卵	B	20.0
食塩	B	0.1
油	B	0.6
しょうゆ	C	1.0
砂糖	C	0.3
いりごま		0.6
精白米		80.0
精麦		4.0

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② しょうがはおろしてしぼっておく。
③ 鶏肉にしょうが汁をふっておく。
④ 鶏肉を炒め、Aで調味する。
⑤ Bで炒り卵を作る。
⑥ ①をCとごまで和える。
⑦ ご飯に④、⑤、⑥をいろどりよく盛りつける。

調理上の工夫等

●ごはんは少し固めに炊くとよいです。ほうれん草を鶏肉や卵と一緒にごはんに盛りつけることで、いろどりもよく食べやすくなります。

料理名 ほうれん飯

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	407
たんぱく質	(g)	14.5
脂質	(g)	8.8
カルシウム	(mg)	58
マグネシウム	(mg)	43
鉄	(mg)	2.0
亜鉛	(mg)	1.5
レチノール当量	(μg)	54
ビタミンB1	(mg)	0.09
ビタミンB2	(mg)	0.18
ビタミンC	(mg)	3
食物繊維	(g)	1.7
食塩相当量	(g)	1.2

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		20.0
れんこん		10.0
にんじん		11.0
油		2.0
鶏ひき肉		20.0
水		10.0
しょうゆ	A	4.0
砂糖	A	4.0
酒	A	2.0
卵		33.0
ごま油		1.0
精白米		80.0
精麦		4.0

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② れんこん、にんじんはいちょう切りにする。
③ 油で鶏肉を炒める。
④ ③に②を加え材料に火が通るまで炒め、水を加えて弱火で煮る。
⑤ Aを加え、①を入れる。
⑥ 溶き卵を加え十分加熱する。
⑦ 最後に香りづけにごま油を入れる。
⑧ ご飯に⑦を盛りつける。

調理上の工夫等

●少し濃い目の味付けにすることで、ごはんが進む一品になりました。根菜の歯ざわりを残すよう乱切りにしてもおいしくなります。ほうれん草を最後に加えることでいろどり良く仕上がります。

料理名 ほうれん草ととうもろこしのピラフ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	378
たんぱく質	(g)	10.6
脂質	(g)	5.1
カルシウム	(mg)	36
マグネシウム	(mg)	43
鉄	(mg)	1.2
亜鉛	(mg)	1.9
レチノール当量	(μg)	414
ビタミンB1	(mg)	0.28
ビタミンB2	(mg)	0.10
ビタミンC	(mg)	9
食物繊維	(g)	2.6
食塩相当量	(g)	0.7

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		30.0
精白米		80.0
たまねぎ		30.0
にんじん		10.0
油		1.0
豚ばら肉		20.0
ホールコーン		10.0
チリパウダー		0.1
白ワイン	A	5.0
食塩	A	0.1
白しょうゆ	A	1.3
コンソメ	A	1.0

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② 米は洗って水に浸しておく。
③ たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
④ 油で小間切れの豚肉、③、コーンをよく炒める。
　火を止めてチリパウダーを加える。
⑤ 釜に米、Aを入れ、炊く。
⑥ 炊き上がったら①、④を加え、さっくりと混ぜる。

調理上の工夫等

●ほうれん草は炊き上がった後に混ぜていろどりを残します。チリパウダーの量は加減してください。

料理名 ほうれん草とさつま芋の豆乳グラタン

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	223
たんぱく質	(g)	6.4
脂質	(g)	8.8
カルシウム	(mg)	61
マグネシウム	(mg)	35
鉄	(mg)	1.0
亜鉛	(mg)	0.8
レチノール当量	(μg)	179
ビタミンB1	(mg)	0.14
ビタミンB2	(mg)	0.11
ビタミンC	(mg)	22
食物繊維	(g)	3.0
食塩相当量	(g)	0.8

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		15.0
さつまいも		50.0
たまねぎ		40.0
しめじ		5.0
小エリンギ水煮		5.0
バター		3.0
鶏もも肉		15.0
白ワイン		1.0
水		30.0
コンソメ	A	1.0
食塩	A	0.1
こしょう	A	0.01
調整豆乳		25.0
米粉		5.0
粉チーズ		2.0
パン粉	B	5.0
バター	B	3.0

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② さつまいもは1.5cm角切り、たまねぎは薄いくし切りにする。しめじは小房に分け、小エリンギは2cm程度に切っておく。
③ バターで小間切れの鶏肉、②を炒め、白ワインを加える。
④ 水、Aを加えて火を通す。
⑤ 豆乳を加えて少し煮て、①を加える。水溶きした米粉でとろみをつけ、粉チーズを入れる。
⑥ Bを釜で香ばしくなるまで炒める。
⑦ 器に⑤を盛り付け、食べる直前に⑥をふりかける。

調理上の工夫等

●とろみを少し強めにつけたシチューに、香ばしく炒めたパン粉バターをふりかけて、グラタン風にしました。焼き物機がなくてもおいしいグラタンが食べられます。

料理名 ほうれん草のグラタン

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	221
たんぱく質	(g)	7.9
脂質	(g)	8.0
カルシウム	(mg)	121
マグネシウム	(mg)	28
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	1.0
レチノール当量	(μg)	403
ビタミンB1	(mg)	0.09
ビタミンB2	(mg)	0.17
ビタミンC	(mg)	14
食物繊維	(g)	2.5
食塩相当量	(g)	1.1

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		20.0
たまねぎ		30.0
にんじん		10.0
じゃがいも		20.0
小エリンギ水煮		15.0
バター		3.0
油		2.0
鶏もも肉		15.0
小麦粉		6.0
水	A	40.0
コンソメ	A	0.5
牛乳		30.0
食塩	B	0.5
こしょう	B	0.05
ピザ用チーズ		8.0
カップ		1個

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5㎝の角切り、小エリンギは2㎝程度の大きさに切っておく。
③ バターと油で1.5㎝角に切った鶏肉を炒め、たまねぎを加えさらにじっくり炒める。
④ ③に小麦粉をふり入れ、炒まったらAを加え、にんじんとじゃがいもを加える。
⑤ ④にエリンギ、牛乳を入れ、Bで調味し、①を加える。
⑥ カップに⑤を入れ、チーズをかけてオーブンで焼く。

調理上の工夫等

●小麦粉を焦がさないように、火加減に注意し炒めます。

料理名 ほうれん草入り八宝菜

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	103
たんぱく質	(g)	7.2
脂質	(g)	3.5
カルシウム	(mg)	41
マグネシウム	(mg)	37
鉄	(mg)	0.8
亜鉛	(mg)	1.1
レチノール当量	(μg)	240
ビタミンB1	(mg)	0.12
ビタミンB2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	15
食物繊維	(g)	2.3
食塩相当量	(g)	1.5

食品名		1人当り分量(g)
カットほうれん草（冷）		20.0
するめいか		11.0
酒		0.8
たまねぎ		25.0
たけのこ水煮		5.0
にんじん		10.0
はくさい		40.0
干ししいたけ		0.74
にんにく		0.15
しょうが		0.4
油		1.0
豚かた肉		18.0
無添加ガラスープ	A	0.35
水	A	25.0
酒	A	0.4
しょうゆ	B	7.0
食塩	B	0.1
こしょう	B	0.01
かたくり粉	C	4.5
水	C	13.5
ごま油		0.7

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② 短冊切りのいかに、酒をふっておく。
③ たまねぎ2cm角切り、たけのことにんじんは5㎜厚さのいちょう切り、はくさいは1.5cmの短冊切り、しいたけはもどして1.5cm角切り、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
④ にんにくとしょうがを香りが出るまで油で炒める。
⑤ 薄切りにした豚肉、にんじん、たまねぎ、汁気をきったいかを順に加える。
⑥ しいたけ、たけのこを加えさらに炒める。
⑦ Aを加える。
⑧ Bで調味し、はくさいを加える。
⑨ Cを入れ、①をちらし、ごま油を加えて仕上げる。

調理上の工夫等

●ほうれん草は、食感をよく仕上げるため、最後に加えます。

料理名 おなか元気煮

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	138
たんぱく質	(g)	4.3
脂質	(g)	9.0
カルシウム	(mg)	43
マグネシウム	(mg)	29
鉄	(mg)	0.7
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量	(μg)	179
ビタミンB1	(mg)	0.08
ビタミンB2	(mg)	0.06
ビタミンC	(mg)	3
食物繊維	(g)	2.1
食塩相当量	(g)	0.7

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		20.0
ごぼう		10.0
れんこん		10.0
にんじん		10.0
水	A	5.0
削り節	A	0.5
油		1.0
豚ばら肉		20.0
しょうゆ	B	4.0
酒	B	2.0
砂糖	B	2.0
みりん	B	1.0

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② ごぼうは粗目のささがき、れんこん、にんじんは厚目のいちょう切りにしておく。
③ Aでだしをとっておく。
④ 油で小間切れの豚肉と②をさっと炒め、③を入れて煮る。
⑤ Bで味をつけ、最後に①を加え仕上げる。

調理上の工夫等

●根菜を大きめに切ることで、かみかみメニューとして提供できます。ほうれん草を最後に加えることで、いろどりよく仕上がります。

料理名 ほうれん草のナムル

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	39
たんぱく質	(g)	1.9
脂質	(g)	1.1
カルシウム	(mg)	63
マグネシウム	(mg)	36
鉄	(mg)	1.4
亜鉛	(mg)	0.4
レチノール当量	(μg)	421
ビタミンB1	(mg)	0.07
ビタミンB2	(mg)	0.12
ビタミンC	(mg)	30
食物繊維	(g)	2.0
食塩相当量	(g)	0.4

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		35.0
こまつな		15.0
もやし		27.0
にんじん		6.5
にんにく		0.1
いりごま		1.1
砂糖	A	2.7
ごま油	A	0.4
しょうゆ	A	3.0
酢	A	3.2
一味とうがらし	A	0.01

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② こまつなともやしは4㎝に切り、にんじんはせん切りにする。にんにくはすりおろしにする。
③ ごまはフードカッターにかける。
④ にんにくとAを煮立て、冷ましておく。
⑤ ①、こまつな、にんじん、もやしを別々にゆで、水冷し、水気を切っておく。
⑥ ③、④、⑤を和える。

調理上の工夫等

●こまつなとほうれん草を一緒に使うことで栄養価が上がります。

料理名 ほうれん草の煮びたし

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	69
たんぱく質	(g)	4.2
脂質	(g)	3.6
カルシウム	(mg)	69
マグネシウム	(mg)	34
鉄	(mg)	0.9
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量	(μg)	415
ビタミンB1	(mg)	0.06
ビタミンB2	(mg)	0.07
ビタミンC	(mg)	13
食物繊維	(g)	2.3
食塩相当量	(g)	1.5

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		30.0
はくさい		30.0
にんじん		10.0
油揚げ		10.0
しめじ		10.0
水	A	30.0
削り節	A	2.0
しょうゆ	B	5.0
みりん	B	2.0

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② はくさいは2㎝切り、にんじんは半月切り、油揚げは短冊切りにする。しめじは小房に分けておく。
③ Aでだしをとり、にんじん、油揚げ、はくさい、Bを加えて煮る。
④ しめじ、①を加えて煮る。

調理上の工夫等

●さっぱりとした煮浸しです。しっかりだしをとって、素材の味をあじわえる料理です。

料理名 ほうれん草&小エリンギのバターしょうゆ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	66
たんぱく質	(g)	3.6
脂質	(g)	4.6
カルシウム	(mg)	54
マグネシウム	(mg)	27
鉄	(mg)	0.9
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量	(μg)	30
ビタミンB1	(mg)	0.06
ビタミンB2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	6
食物繊維	(g)	1.7
食塩相当量	(g)	0.7

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		40.0
小エリンギ水煮		10.0
ベーコン		10.0
油		1.0
ホールコーン		5.0
バター		4.0
しょうゆ	A	2.0
食塩	A	0.1
こしょう	A	0.01

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② 小エリンギは2cm程度に切り、ゆでておく。
③ ベーコンは2㎝程度に切っておく。
④ 油でベーコンをしっかり炒め、残りの材料を加えてさっと炒める。
⑤ バターを加えてさらに炒める。
⑥ Aで味をととのえる。

調理上の工夫等

●炒め物は、炒めている間に汁が出やすいので、材料をボイルしておき、強火で一気に混ぜ合わせる方法をとりました。スチームコンベクションオーブンがある施設では、材料を蒸す方法もとれます。小エリンギの水煮をまこもたけの水煮に変えてもおいしくできます。

料理名 ほうれん草のオイスターソースあえ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	34
たんぱく質	(g)	3.5
脂質	(g)	0.5
カルシウム	(mg)	57
マグネシウム	(mg)	25
鉄	(mg)	1.0
亜鉛	(mg)	0.4
レチノール当量	(μg)	550
ビタミンB1	(mg)	0.06
ビタミンB2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	9
食物繊維	(g)	2.0
食塩相当量	(g)	0.8

食品名	1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）	40.0
にんじん	10.0
しめじ	15.0
ちくわ	15.0
食塩	0.3
オイスターソース	0.5

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② にんじんはせん切り、しめじは小房に分け、ちくわは斜め切りにしておく。
③ 食塩を入れた湯でにんじんとしめじをそれぞれゆでて冷却し、水気を切っておく。
④ ちくわは蒸して冷却する。
⑤ ①、③、④を混ぜ、オイスターソースで調味し仕上げる。

調理上の工夫等

●メーカーによりオイスターソースの塩分含有量が違うため、使用する量の加減をします。

料理名 ほうれん草入りコーンクリームスープ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	143
たんぱく質	(g)	3.7
脂質	(g)	7.0
カルシウム	(mg)	52
マグネシウム	(mg)	21
鉄	(mg)	0.4
亜鉛	(mg)	0.6
レチノール当量	(μg)	117
ビタミンB1	(mg)	0.10
ビタミンB2	(mg)	0.09
ビタミンC	(mg)	18
食物繊維	(g)	1.8
食塩相当量	(g)	0.8

	食品名	1人当り分量 (g)
	カットほうれん草（冷）	10.0
	じゃがいも	25.0
	たまねぎ	35.0
	セロリー	0.8
A	油	0.8
A	バター	2.4
A	小麦粉	4.1
	油	0.4
	無添加ベーコン	5.7
B	水	65.0
B	無添加ガラスープ	0.7
	ホールコーン	12.0
	クリームコーン	5.7
C	食塩	0.4
C	こしょう	0.01
	牛乳	33.0

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② じゃがいもは1cm角切り、たまねぎは粗みじん切り、セロリーはみじん切りにしておく。
③ Aでホワイトルウを作る。
④ セロリーを油で炒め、1cm色紙切りのベーコン、たまねぎを加える。
⑤ ④にBを加え、じゃがいも、ホールコーンを入れる。
⑥ ⑤にクリームコーンを加える。
⑦ ⑥に③、C、牛乳を入れる。
⑧ ⑦に①を入れて仕上げる。

調理上の工夫等

●最後にほうれん草を加えることでいろどりよく仕上がります。

料理名 ほうれん草のみそ汁

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	86
たんぱく質	(g)	4.1
脂質	(g)	2.0
カルシウム	(mg)	41
マグネシウム	(mg)	26
鉄	(mg)	0.9
亜鉛	(mg)	0.7
レチノール当量	(μg)	301
ビタミンB1	(mg)	0.12
ビタミンB2	(mg)	0.06
ビタミンC	(mg)	17
食物繊維	(g)	2.1
食塩相当量	(g)	1.1

食品名	1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）	15.0
だいこん	25.0
にんじん	10.0
じゃがいも	30.0
A 水	120.0
A 削り節	2.0
豚ばら肉	12.0
みそ	7.0
はるさめ（カット）	4.0

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② だいこん、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにしておく。
③ Aでだしをとり、だいこんとにんじんを加え軽く火を通し、じゃがいもと小間切れの豚肉を入れる。
④ じゃがいもに火が通ったら、みそを溶き入れ、もどしたはるさめを加える。
⑤ 最後に、①を入れて仕上げる。

調理上の工夫等

●じゃがいもが溶けないよう加熱時間に注意します。

料理名 ほうれん草とたけのこのスープ

栄養価（1人当り）		
エネルギー	(kcal)	64
たんぱく質	(g)	3.5
脂質	(g)	2.3
カルシウム	(mg)	36
マグネシウム	(mg)	15
鉄	(mg)	0.6
亜鉛	(mg)	0.5
レチノール当量	(μg)	343
ビタミンB1	(mg)	0.04
ビタミンB2	(mg)	0.11
ビタミンC	(mg)	6
食物繊維	(g)	2.3
食塩相当量	(g)	0.2

食品名	1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）	20.0
たけのこ	25.0
にんじん	10.0
ねぎ	10.0
しめじ	10.0
はるさめ（カット）	5.0
水	80.0
中華だし	1.5
しょうゆ	0.5
こしょう	0.01
卵	15.0
ごま油	0.5

A

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② たけのこは短冊切り、にんじんは半月切り、ねぎは小口切り、しめじは小房に分ける。
③ はるさめを下ゆでしておく。
④ 水、Aを火にかけ、にんじん、たけのこ、しめじを入れて火を通す。
⑤ 溶き卵、ねぎ、①、③を加える。
⑥ ごま油を加える。

調理上の工夫等

●ほうれん草がたっぷり入った中華風スープです。
あっさりしていてたくさん食べられます。

料理名 ほうれん草のお吸い物

栄養価（1人当り）	
エネルギー (kcal)	35
たんぱく質 (g)	4.6
脂質 (g)	0.9
カルシウム (mg)	44
マグネシウム (mg)	19
鉄 (mg)	0.8
亜鉛 (mg)	0.4
レチノール当量（μg）	96
ビタミンB1 (mg)	0.04
ビタミンB2 (mg)	0.03
ビタミンC (mg)	2
食物繊維 (g)	1.0
食塩相当量 (g)	1.3

食品名		1人当り分量 (g)
カットほうれん草（冷）		10.0
豆腐（木綿）		20.0
にんじん		5.0
えのきたけ		8.0
ねぎ		3.0
水	A	120.0
削り節	A	3.0
しょうが		0.5
しょうゆ	B	3.0
食塩	B	0.8

調理法

① ほうれん草は解凍し水洗後、ゆでて水気を切っておく。
② 豆腐は小さめのさいの目切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは2cm程度、ねぎは小口切りに切っておく。
③ Aでだしをとっておく。
④ しょうがをおろし、汁をとっておく。
⑤ ③に、にんじん、えのきたけを順に入れ火を通す。
⑥ Bを加えて調味し、豆腐、ねぎを加え、仕上げに①としょうが汁を入れる。

調理上の工夫等

●しょうが汁を少し加えてアクセントをつけました。

平成24年度　三重県委託事業　学校給食地場産品導入促進事業

みえの食材資料集Ⅳ

～学校給食における地場産物の活用推進のために～

発　行　日　平成25年3月
発　　行　三重県
発行・編集　公益財団法人　三重県学校給食会
〒514-0004　三重県津市栄町1丁目891
TEL.059-225-0949
FAX.059-225-3302
印　　刷　光出版印刷株式会社

みえの食材資料集
Ⅳ