



学校給食用



子どもが喜ぶ 豆料理



あずき / ささげ

金時豆 / 手亡 / うずらまめ / 虎豆 / 大福豆

白花豆 / 紫花豆

そらまめ

えんどう

ひよこまめ / レッドキドニー / レンズまめ



財団法人 日本豆類基金協会
協力 社団法人 全国学校栄養士協議会

発刊に当たって

豆類は、古くから米、麦等とともに重要な作物として栽培され、伝統行事や地域の食文化と結びつき、身近な食物として親しまれてきました。また、最近では、良質の植物性たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランス良く含む上、食物繊維、ポリフェノール等の機能性成分にも富む優れた食材として注目を集めています。しかし、一般家庭では、調理に手間がかかる、甘く煮る以外はメニューを知らない等の理由から豆料理を作る機会は少なく、豆類に馴染みのない子どもも多い状況にあります。

このため、(財)日本豆類基金協会では、学校給食を通じて、子どものうちから豆類に親しんでもらえるよう、(社)全国学校栄養士協議会のご協力を得て、平成12年に「学校給食用豆料理100選料理集」を刊行し、学校給食の献立づくりにご活用いただいていたところですが、その後の給食現場での様々な取組・経験や新たなレシピ・素材製品の開発状況等も踏まえ、このたび、これを補完する新たな学校給食用豆料理集を刊行することといたしました。編集に当たりましては、今回も(社)全国学校栄養士協議会の全面的なご協力を得て、実際に学校給食で児童・生徒に提供され、好評であった豆料理を選んでいただきました。学校給食関係者の皆様におかれましては、児童・生徒の健やかな成長に向け、上記「豆料理100選」と同様、献立の立案にこの料理集を広くご活用いただければ幸いです。

財団法人 日本豆類基金協会
理事長 矢野 征男

すいせんのことば

豆類は、植物性たんぱく質、食物繊維、鉄等の供給源として重要な食材であり、児童・生徒の健康や成長に果たす役割は計り知れないものがあります。また、日頃、家庭で豆に親しむ機会に乏しい児童・生徒も少なくない中、生涯を通じ健康で過ごすには、小さいうちから豆を食べる習慣を身につけさせることが大切です。このため、近年、学校給食では献立に豆類を活用するための工夫が積極的に行われ、豆類が給食に登場する機会は着実に増加しつつありますが、摂取量の基準に対する充足率はまだ低い状況にあります。

このような中、(財)日本豆類基金協会では「学校給食用 子どもが喜ぶ豆料理」の刊行を企画し、これに掲載する豆料理の収集・選定について、私ども(社)全国学校栄養士協議会に協力の要請がありました。協議会では都道府県支部を通じ、会員の栄養教諭・学校栄養職員から、学校給食で実際に作られ、児童・生徒、保護者に好評であった豆類献立を、主食、主菜、副菜、汁もの、デザート の5部門にわたって募集し、応募のあった505点の中から37点を選定いたしました。

今回の豆料理集では、嗜好の面や実用性の観点から特に優れたレシピを厳選しており、学校給食の献立づくりにすぐに役立つと考えられます。この冊子が、既刊の「豆料理100選」と併せ、学校給食関係者に広く活用され、学校給食の献立に一層多様な形で豆料理が登場することを期待しています。

社団法人 全国学校栄養士協議会
会長 市場 祥子

子どもが喜ぶ豆料理 もくじ

主 食

吹き寄せおこわ（ささげ）	1
金時豆のケチャップごはん（金時豆）	2
青えんどうのひじきごはん（えんどう）	3
ミートカレーライス（ひよこまめ・手亡）	4
金時豆入りまぜ寿司（金時豆）	5
ちりめん入りたきこみごはん（手亡）	6
タコライス（金時豆）	7

主 菜

大福豆のグラタン（大福豆）	8
お豆とソーセージのトマト煮（金時豆・ひよこまめ）	9
チキンビーンズ（白花豆）	10
豆とさつま芋のグラタン（えんどう・うずらまめ）	11
紫花豆のクリームシチュー（紫花豆）	12
ビーンズシチュー（レッドキドニー・ひよこまめ）	13
赤魚と手亡のチリソース（手亡）	14
チキンと豆のクリーム煮（白花豆・ひよこまめ）	15
豆入り手作りコロッケ（手亡）	16

副 菜

変わり大学いも（ひよこまめ）	17
彩りお豆のマヨネーズ焼き（うずらまめ・ひよこまめ・えんどう）	18
ひじきと豆のサラダ（ひよこまめ）	19
豆とひじきの卵の花（レッドキドニー）	20
とら豆の五目煮（虎豆）	21
いんげん豆のお浸し（大福豆）	22
ひよこ豆のソテー（ひよこまめ）	23

汁もの

白いんげんのミネストローネ（大福豆）	24
白いんげん豆と白菜のシチュー（大福豆）	25
ひよこ豆入りチャウダー（ひよこまめ）	26
リンゼンズッペ（レンズまめ）	27
ひよこ豆のスープ（ひよこまめ）	28
豆とエリンギのみそシチュー（手亡）	29
コーンと白花豆のスープ（白花豆）	30

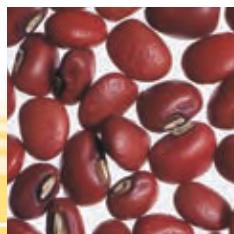
デザート

フルーツみつ豆（えんどう）	31
あずきのケーキ（あずき）	32
小豆入りきんとん（あずき）	33
甘納豆入りココナッツミルク（あずき）	34
金時豆のケーキ（金時豆）	35
シロップビーンズ（あずき・手亡・えんどう）	36
陣屋の豆（そらまめ）	37

参 考

豆の種類	38
------	----

（注）各ページ上部に表示した都道府県名は、当該豆料理を提案した（社）全国学校栄養士協議会の都道府県支部名。
また、豆の種類名は、当該豆料理に使用されている豆で、画像はほぼ原寸大（乾燥豆）。



主食

作 り 方

- ①米は、洗って水気をきっておく。
- ②ささげは、赤飯に入れる時と同様にゆでる。ゆで汁をとり、冷ましておく。
- ③しめじは、小房にする。
- ④にんじんは、マッチ棒状に切る。
- ⑤①に水（②のゆで汁を含む）、食材、調味料を加え炊飯する。

■豆料理が好きになるための工夫

秋の景色をイメージした季節感あふれるごはんとしたこと。

■調理のポイント

にんじんを少しとり分け、いちょうやもみじの形にして盛り付けると、さらに趣がある。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
精白米（うるち米）	50	178	3.1	0.5	38.6	3	12	0.4	0.7		0.04	0.01		0.3	
精白米（もち米）	30	107	1.8	0.3	23.1	2	7	0.2	0.4		0.02	0.01		0.2	
水（ささげのゆで汁含む）	96														
さ さ げ（乾）	10	34	2.4	0.2	5.5	8	17	0.6	0.5		0.05	0.01		1.8	
し め じ	20	3	0.4	0.1	0.9		2	0.2	0.2		0.02	0.10		0.7	
に ん じ ん	9	3	0.1		0.8	2	1			61				0.2	
たけのこ（ゆで・せん切り）	9	2	0.2		0.4	2								0.2	
栗（蒸し・カット）	20	33	0.7	0.1	7.3	5	9	0.1	0.1	1	0.03	0.02	5	1.3	
ぎ ん な ん（ゆで）	12	20	0.5	0.2	4.1	1	5	0.1		3	0.03	0.01	2	0.3	
清 酒	1.8	2			0.1										
食 塩	0.5														0.5
こいくちしょうゆ	1	1	0.1		0.1		1								0.1
計		383	9.3	1.4	80.9	23	54	1.6	1.9	65	0.19	0.16	7	5.0	0.6



主 食

作 り 方

- ①金時豆は、前日から水に浸し、冷蔵庫に入れておく。
- ②①をやわらかくなるまでゆでる。
- ③たまねぎは、粗いみじん切りにする。パセリとにんにくは、みじん切りにする。ベーコンは、たんざく切りにする。
- ④鍋にバターを入れ、ベーコン、たまねぎ、にんにくを入れ、よく炒める。
- ⑤金時豆、鶏がらスープ、トマトケチャップを入れ、よく煮る。
- ⑥チリパウダーと塩を味をみながら入れる。パセリを最後に加える。
- ⑦炊いたごはん混ぜて食べる。

■豆料理が好きになるための工夫
子どもが好きなケチャップ味のごはん。

■調理のポイント
金時豆は、やわらかく煮る。
にんにくをきかせることがポイント。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
精 白 米	80	285	4.9	0.7	61.7	4	18	0.6	1.1		0.06	0.02		0.4	
金 時 豆 (乾)	10	33	2.0	0.2	5.8	13	15	0.6	0.3		0.05	0.02		1.9	
ベ ー コ ン	20	81	2.6	7.8	0.1	1	4	0.1	0.4	1	0.09	0.03	7		0.4
た ま ね ぎ	40	15	0.4		3.5	8	4	0.1	0.1		0.01		3	0.6	
に ん に く	0.2				0.1										
トマトケチャップ	25	30	0.4		6.9	4	5	0.2	0.1	14	0.02	0.01	2	0.5	0.8
食 塩	0.2														0.2
チ リ パ ウ ダ ー	0.01														
バ タ ー	2	15		1.6						10					
パ セ リ	1				0.1	3		0.1		6			1	0.1	
鶏 が ら ス ー プ	100	7	1.1	0.2		2	2	0.5			0.02	0.09			0.1
計		466	11.4	10.5	78.2	35	48	2.2	2.0	31	0.25	0.17	13	3.5	1.5



主食

作 り 方

- ①にんじんは、3cmくらいのせん切りにする。
- ②米は、といて炊飯器に入れ、水加減して、青えんどうとひじき、にんじん、調味料を入れて炊き上げる。
- ③よく混ぜて食べる。

■豆料理が好きになるための工夫

いつものひじきごはんに豆が入っていても、喜んで食べる。

■調理のポイント

うす味米ひじきは、事前にもどさず、米を炊く時に、かたまらないようにしながら炊飯器に入れ、一緒に炊くこと。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
精 白 米	70	249	4.3	0.6	54.0	4	16	0.6	1.0		0.06	0.01		0.4	
強 化 米	0.21	1			0.2						0.25	0.01			
青えんどう(ゆで)	20	30	1.8	0.2	5.0	6	8	0.4	0.3	1	0.05	0.01		1.5	
うす味米ひじき	1.5	2	0.2		0.8	21	9	0.8		4	0.01	0.02		0.6	0.1
に ん じ ん	6	2			0.5	2	1			41				0.2	
うすくちしょうゆ	2	1	0.1		0.2		1								0.3
本 み り ん	1	2			0.4										
清 酒	1	1													
食 塩	0.1														0.1
計		288	6.4	0.8	61.1	33	35	1.8	1.3	46	0.37	0.05		2.7	0.5

手 亡



主 食

作 り 方

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、セロリーは小口切り、ピーマンは小さめの角切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを溶き、にんにく、しょうがを入れて炒め、牛肉(ミンチ)を加えて炒める。
- ③牛肉(ミンチ)がほぐれたら、たまねぎを加えてよく炒める。セロリー、にんじんを加えてさらに炒め、カレー粉を加える。
- ④③がかぶるくらいの水を加え、煮込む。
- ⑤ひよこまめ、手亡を加えて、さらに煮込み、カレールウを溶き入れる。
- ⑥トマトケチャップを加えて煮込み、味をととのえる。
- ⑦ピーマンを加えて仕上げる。

■豆料理が好きになるための工夫

豆は苦手な子どもが多いが、好きなカレーなどに入れるとよく食べる。
ミートカレーは、材料が小さく切っているため、豆も一緒によく食べられている。

■調理のポイント

たまねぎ、セロリーを加えてよく煮込む。
豆は煮すぎない。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
精 白 米	72	256	4.4	0.6	55.5	4	17	0.6	1.0					0.4	
米 粒 麦	8	27	0.6	0.2	6.1	1	2	0.1	0.1		0.06	0.01		0.7	
牛 肉 (ミ ン チ)	30	67	5.7	4.5	0.2	1	6	0.7	1.3	1	0.02	0.06			
た ま ね ぎ	40	15	0.4		3.5	8	4	0.1	0.1		0.01		3	0.6	
に ん じ ん	12	4	0.1		1.1	3	1			82				0.3	
セ ロ リ ー	5	1	0.1		0.2	2								0.1	
ピ ー マ ン	10	2	0.1		0.5	1	1			3			8	0.2	
ひよこまめ(蒸し煮)	12	25	1.3	0.3	4.1	7	9	0.2	0.2		0.03	0.01		1.1	
手 亡 (蒸 し 煮)	12	22	1.3	0.1	3.9	9	10	0.4	0.2		0.03	0.01		1.3	
バ タ ー	1.2	9		1.0						6					
に ん に く	0.8	1			0.2										
し ょ う が	0.8				0.1										
カ レ ー ル ウ	12	61	0.8	4.1	5.4	11	4	0.4	0.1	1	0.01	0.01		0.4	1.3
カ レ ー 粉	0.3	1			0.2	2	1	0.1						0.1	
トマトケチャップ	5	6	0.1		1.4	1	1			3				0.1	0.2
水	適量														
計		497	14.9	10.8	82.4	50	56	2.6	3.0	96	0.18	0.10	11	5.3	1.5



主食

作り方

- ①ごはんは、かために炊き、すだち酢を使った合わせ酢で酢めしを作っておく。
- ②金時豆は、水に浸しておき、中ざら糖とこいくちしょうゆで、くずれないように煮る。
- ③油揚げ、もどした干しいたけ、にんじん、たけのこを小さく刻み、中ざら糖とうすくちしょうゆで味つけして煮る。
- ④しらす干しは、サッと塩ゆでする。
- ⑤さやえんどうは、斜めせん切りにし、サッと塩ゆでする。
- ⑥手焼き錦糸卵は、ボイルし、冷ましておく。
- ⑦①の酢めしに具をすべて入れ、切るように混ぜ合わせる。

■豆料理が好きになるための工夫

地域の子どもたちは、金時豆入りませ寿司を、家庭でよく食べている。給食でも、甘い金時豆の入ったちらし寿司は人気メニューの1つ。

■調理のポイント

金時豆は煮方が難しく、じょうずに煮ないと煮くずれしやすい。ちらし寿司に混ぜるときも、大量調理でこわれやすいため、サクッと混ぜる。

栄養価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
精 白 米	65	231	4.0	0.6	50.1	3	15	0.5	0.9		0.05	0.01		0.3	
強 化 米	0.24	1			0.2						0.29	0.01			
砂 糖 (上 白 糖)	3	12			3.0										
す だ ち (果 汁)	10	2	0.1		0.7	2	2						4		
食 塩	0.8														0.8
金 時 豆 (乾)	15	50	3.0	0.3	8.7	20	23	0.9	0.4		0.08	0.03		2.9	
砂 糖 (中 ざ ら 糖)	6	23			6.0										
こいくちしょうゆ	1	1	0.1		0.1		1								0.1
油 揚 げ	3	12	0.6	1.0	0.1	9	4	0.1	0.1						
干 し し い た け	0.5	1	0.1		0.3		1					0.01		0.2	
に ん じ ん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
たけのこ (水 煮 缶 詰)	10	2	0.3		0.4	2								0.2	
砂 糖 (中 ざ ら 糖)	4	15			4.0										
うすくちしょうゆ	5	3	0.3		0.4	1	3	0.1				0.01			0.8
し ら す 干 し	5	10	2.0	0.2		26	7		0.2	12	0.01				0.3
さやえんどう (冷)	5	2	0.2		0.4	2	1			2	0.01	0.01	2	0.2	
手 焼 き 錦 糸 卵	15	23	1.6	1.4	1.0	7	2	0.2	0.2	17	0.01	0.05			0.2
計		392	12.4	3.5	76.3	75	60	1.8	1.8	99	0.45	0.13	6	4.1	2.2



主 食

作 り 方

- ①米、麦を洗って浸漬しておく。
- ②ごぼうは、アクを抜き、ボイルし、みじん切りにする。
- ③にんじんは、みじん切りにする。
- ④干しいたけは、もどして、みじん切りにする。きざみ昆布はもどしておく。
- ⑤しらす干しは、湯通しをしておく。
- ⑥油揚げは、油抜きをして、みじん切りにする。
- ⑦鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、しらす干し、油揚げを炒める。
- ⑧米、麦、(水)、に⑦とグリーンピース、手亡、きざみ昆布を加えて炊き込む。

■豆料理が好きになるための工夫

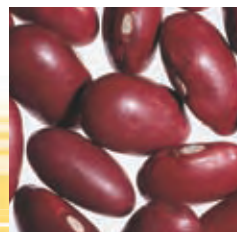
味つけのごはんの中に豆を入れることで、食べやすくなる。

■調理のポイント

豆がくずれないように、最後に混ぜて炊く。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
精白米(強化米入り)	60	214	3.7	0.5	46.3	3	14	0.5	0.8		0.26	0.02		0.3	
精 麦	6	20	0.4	0.1	4.7	1	2	0.1	0.1					0.6	
鶏 肉 (も も)	10	12	1.9	0.4		1	2	0.1	0.2	2	0.01	0.02			
ご ぼ う	15	10	0.3		2.3	7	8	0.1	0.1		0.01	0.01		0.9	
に ん じ ん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
グ リ ン ピ ー ス	6	6	0.4		0.9	1	2	0.1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.5	
手 亡 (冷 凍)	10	19	1.1	0.1	3.2	7	8	0.3	0.1		0.03	0.01		1.1	
干 し し い た け	1.2	2	0.2		0.8		1				0.01	0.02		0.5	
き ざ み 昆 布	0.8	1	0.1		0.5	6	4			1				0.2	0.1
し ら す 干 し	5	6	1.2	0.1		11	4		0.1	7	0.01				0.2
油 揚 げ	3	12	0.6	1.0	0.1	9	4	0.1	0.1						
植物油(なたね油)	1	9		1.0											
うすくちしょうゆ	5	3	0.3		0.4	1	3	0.1				0.01			0.8
こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1		0.2		1								0.2
本 み り ん	2	5			0.9										
清 酒	2	2			0.1										
計		326	10.4	3.2	61.3	50	54	1.4	1.6	80	0.35	0.10	1	4.4	1.3



主食

作り方

- ①金時豆は、水につけてもどし、ゆでたものを使う。
- ②油でんにく(おろし)を炒め、たまねぎ(みじん切り)、牛肉(ミンチ)、豚レバー(ミンチ)をよく炒め、金時豆、トマトホール、トマトピューレーを入れて煮る。
- ③最後にピーマン(角切り)、レーズンを入れ、調味して仕上げる。
- ④トマトは、湯むきして、角切りにする。
- ⑤麦ごはんの上に、タコミート、レタス、湯むきしたトマト、チーズの順にのせて、盛りつける。

■豆料理が好きになるための工夫

できるだけ肉の量を少なくし、金時豆やレッドキドニーなどを使い、豆の摂取に努めた。

■調理のポイント

香辛料を使用することにより、レバーの臭みも消え、おいしく仕上がる。

栄養価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
精白米(強化米0.3%含む)	70	249	4.3	0.6	54.0	4	16	0.6	1.0		0.31	0.03		0.4	
無 圧 ペ ン 麦	7	24	0.4	0.1	5.4	1	2	0.1	0.1					0.7	
牛 肉 (ミ ン チ)	25	41	5.4	1.9	0.1	1	6	0.3	1.1	1	0.02	0.05			
豚レバー(ミンチ)	3	4	0.6	0.1	0.1		1	0.4	0.2	390	0.01	0.11	1		
レ ー ズ ン	3	9	0.1		2.4	2	1	0.1						0.1	
た ま ね ぎ	20	7	0.2		1.8	4	2				0.01		2	0.3	
金 時 豆 (ゆ で)	13	19	1.1	0.1	3.2	8	6	0.3	0.1		0.02	0.01		1.7	
トマトホール	5	1			0.2		1			2			1	0.1	
トマトピューレー	5	2	0.1		0.5	1	1			3			1	0.1	
に ん に く	0.3				0.1										
こ し ょ う	0.02														
チ リ パ ウ ダ ー	0.2	1			0.1	1		0.1		2					
チ リ ソ ー ス	5	6	0.1		1.3	1	1			2				0.1	0.2
デミグラスソース	3	3	0.1	0.1	0.3					1					
カ レ ー 粉	0.3	1			0.2	2	1	0.1						0.1	
食 塩	0.4														0.4
砂 糖 (三 温 糖)	0.4	2			0.4										
ピ ー マ ン	5	1			0.3	1	1			2			4	0.1	
ト マ ト	13	2	0.1		0.6	1	1			6	0.01		2	0.1	
ピ ザ ー ス	10	39	2.5	3.0	0.3	74				33		0.05			0.2
レ タ ス	10	1	0.1		0.3	2	1			2	0.01		1	0.1	
計		412	15.1	5.9	71.6	103	41	2.0	2.5	444	0.39	0.25	12	3.9	0.8



主 菜

作 り 方

- ①ベーコンはせん切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ②バターでたまねぎを炒め、ベーコン、大福豆を加え炒める。
- ③コンソメスープを入れ、水分がなくなってきたら、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ホワイトソース、牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤アルミカップに分け入れ、とろけるチーズ、みじん切りパセリをのせ、230℃のオーブンで7分焼く。

■豆料理が好きになるための工夫

グラタンにすることで豆とホワイトソースが合い、食べやすい料理になる。

■調理のポイント

大福豆は、ドライパックを使用することで、大量調理でも無理なく使用できる。
また、材料を全部合わせてから個分けするので作業しやすい。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
大福豆 (レトルト)	35	50	3.0	0.4	8.7	21	16	0.7	0.4		0.06	0.03		4.7	
ベ ー コ ン	8	15	1.4	1.0	0.2	1	1	0.1	0.1		0.05	0.03	3		0.2
た ま ね ぎ	15	6	0.2		1.3	3	1						1	0.2	
バ タ ー (無 塩)	1	8		0.8						8					
食 塩	0.3														0.3
こ し ょ う	0.01														
ス/コンソメ	0.5	1			0.2										0.2
↑水	10														
ホワイトソース	15	19	0.3	1.4	1.3	7				5		0.01			0.1
牛 乳	10	7	0.3	0.4	0.5	11	1			4		0.02			
とろけるチーズ	5	20	1.2	1.5	0.2	37				16		0.02			0.1
パ セ リ	1				0.1	3		0.1		6			1	0.1	
アルミカップ	1枚														
計		126	6.4	5.5	12.5	83	19	0.9	0.5	39	0.11	0.11	5	5.0	0.9



作 り 方

- ①鍋にオリーブ油を熱し、ウインナー(1/3 カット)とベーコン(たんざく切り)を炒める。
- ②次に、たまねぎ(スライス)を炒め、にんじん(さいの目)、じゃがいも(さいの目)を加え、油がまわったら金時豆とひよこまめを加える。
- ③トマト缶、トマトピューレー、水(材料がかぶるくらい)を加え、アクを取りながら煮る。
- ④コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうで味をととのえる。

■豆料理が好きになるための工夫

子どもたちが大好きなベーコンとソーセージで、こってりと煮込んだ。

■調理のポイント

材料をしっかりと煮込み、味を含ませる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
ウ イ ン ナ ー	15	48	2.0	4.3	0.5	1	2	0.1	0.2		0.04	0.02	2		0.3
ショルダーベーコン	5	9	0.9	0.6	0.1	1	1		0.1		0.03	0.02	2		0.1
に ん じ ん	15	6	0.1		1.4	4	1			102	0.01	0.01	1	0.4	
た ま ね ぎ	40	15	0.4		3.5	8	4	0.1	0.1		0.01		3	0.6	
じゃがいも	30	23	0.5		5.3	1	6	0.1	0.1		0.03	0.01	11	0.4	
金 時 豆 (ゆ で)	20	29	1.7	0.2	5.0	12	9	0.4	0.2		0.04	0.02		2.7	
ひよこまめ (冷凍)	10	21	1.1	0.3	3.4	6	8	0.1	0.2		0.02	0.01		0.9	
トマト缶 (ダイスカット)	15	3	0.1		0.7	1	2	0.1		7	0.01		2	0.2	
トマトピューレー	10	4	0.2		1.0	2	3	0.1		5	0.01	0.01	1	0.2	
トマトケチャップ	7	8	0.1		1.9	1	1			4	0.01		1	0.1	0.2
ウスターソース	5	6	0.1		1.3	3	1	0.1							0.4
コ ン ソ メ	1	2	0.1		0.4										0.4
食 塩	0.1														0.1
こ し ょ う	0.05														
オ リ ー ブ 油	1	9		1.0											
水	適量														
計		183	7.3	6.4	24.5	40	38	1.1	0.9	118	0.21	0.10	23	5.5	1.5



チキンビーンズ

埼玉県



主 菜

作 り 方

- 鶏肉は2cmの角切りにする。じゃがいもとたまねぎは角切りにする。にんじんは厚めのいちよう切りにする。
- 油でにんじん、たまねぎを炒めて、全体に油がまわったら鶏肉を炒める。
- じゃがいもを加えて炒め、マッシュルーム、鶏がらスープを入れて煮る。
- 調味料と白花生を入れて煮込む。
- ボイルしたグリンピースと、といたからし粉を加えて、温度を確認する。

■豆料理が好きになるための工夫

白花生をトマト味で煮込んだ料理。子どもたちは好きな鶏肉やじゃがいもと一緒に豆を食べてくれる。

■調理のポイント

じゃがいもが煮くずれないように、また、豆にも味が入るよう、ゆっくりと煮込む。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
鶏 肉 (も も)	30	41	6.6	1.4		3	6	0.6	0.7	5	0.03	0.09			
白 花 豆 (水 煮)	25	30	1.6	0.2	5.6	7	13	0.4	0.2		0.04	0.01		1.9	
じゃがいも	50	38	0.8	0.1	8.8	2	10	0.2	0.1		0.05	0.02	18	0.7	
たまねぎ	60	22	0.6	0.1	5.3	13	5	0.1	0.1		0.02	0.01	5	1.0	
にんじん	20	7	0.1		1.8	5	2			136	0.01	0.01	1	0.5	
マッシュルーム (水煮)	10	1	0.3		0.3	1	1	0.1	0.1			0.02		0.3	0.1
グリンピース (冷凍)	5	5	0.3		0.9	1	2	0.1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	
植物油 (菜種油)	1.5	14		1.5											
トマトピューレー	20	8	0.4		2.0	4	5	0.2	0.1	10	0.02	0.01	2	0.4	
トマトケチャップ	5	6	0.1		1.4	1	1			3				0.1	0.2
き び 糖	0.6	2			0.5	1									
ウスターソース	3	4			0.8	2	1								0.3
食 塩	0.9														0.9
白 こ し ょ う	0.03														
からし粉 / 水	0.15	1			0.1		1								
鶏 が ら ス ー プ (鶏がら / にんにく / たまねぎ / 水)	50	4	0.6	0.1		1	1	0.3			0.01	0.05			0.1
計		183	11.4	3.4	27.5	41	48	2.0	1.4	156	0.20	0.23	27	5.2	1.6



作 り 方

- ①青えんどう、うずらまめ、さつまいも(1cm角切り)は、それぞれゆでておく。
- ②サラダ油と小麦粉を炒めてルウを作り、牛乳を加えて、ホワイトソースを作る。
- ③ベーコン(1cmたんざく切り)を炒め、薄くスライスしたたまねぎを炒める。ホワイトソース、洋風だし、塩、こしょう、ゆでた豆、さつまいもを混ぜる。
- ④アルミカップに③を入れ、パン粉を上にもる。オーブンでこげ目がつくように焼く。

■豆料理が好きになるための工夫

豆を使って子どもたちの好きなグラタンを作る。中にさつまいもを入れるので、さつまいもの甘みと豆がよく合う。ルウから手作りのグラタンは、豆もまろやかに仕上がる。

■調理のポイント

小麦粉とサラダ油でルウを作り、牛乳を加え、手作りのホワイトソースを作る。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
さ つ ま い も	25	33	0.3	0.1	7.9	10	6	0.2	0.1	1	0.03	0.01	7	0.6	
青えんどう(ゆで)	15	22	1.4	0.2	3.8	4	6	0.3	0.2	1	0.04	0.01		1.2	
うずらまめ(ゆで)	15	36	1.0	0.2	7.4	6	4	0.3	0.1					0.9	
た ま ね ぎ	20	7	0.2		1.8	4	2				0.01		2	0.3	
ベ ー コ ン	8	15	1.4	1.0	0.2	1	1	0.1	0.1		0.05	0.03	3		0.2
小 麦 粉	3	11	0.2	0.1	2.3	1								0.1	
植物油(サラダ油)	2.5	23		2.5											
牛 乳	20	13	0.7	0.8	1.0	22	2		0.1	8	0.01	0.03			
食 塩	0.2														0.2
こ し ょ う(白)	0.02														
洋 風 だ し の 素	0.3	1			0.1										0.1
パ ン 粉	0.5	2	0.1		0.3										
ア ル ミ カ ッ プ	1個														
計		163	5.3	4.9	24.8	48	21	0.9	0.6	10	0.14	0.08	12	3.1	0.5



主 菜

作 り 方

- ①紫花豆（前日から水に浸し冷蔵庫に入れておく）は、やわらかくゆでる。
- ②じゃがいもはひと口大に切る。にんじんはいちょう切りにする。たまねぎは2cmの角切りにする。ブロッコリーは小房にし、下ゆでしておく。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、ひと口大のだんごに丸め、小麦粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
- ④じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒め、コンソメ、水、紫花豆を加え、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤水にといたホワイトルウ、牛乳、塩、こしょうを加える。
- ⑥最後にブロッコリーを加える。

■豆料理が好きになるための工夫

豆類は、子どもが好むシチューやグラタンに入っていると食べやすくなる。

■調理のポイント

豆を長く浸水すると、皮がさけて、かえって煮えむらになりやすいので注意する。
紫花豆は、渋味があるので、ゆでこぼしてアクをとる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
鶏肉（ミンチ）	50	83	10.5	4.2		6	13	0.6	0.4	20	0.05	0.11			0.1
食 塩	0.2														0.2
こ し ょ う	0.03														
A パ ン 粉	5	19	0.7	0.3	3.2	2	2	0.1			0.01			0.2	0.1
小 麦 粉	3	11	0.2	0.1	2.3	1								0.1	
鶏 卵	5	8	0.6	0.5		3	1	0.1	0.1	8		0.02			
た ま ね ぎ	20	7	0.2		1.8	4	2				0.01		2	0.3	
植 物 油	5	46		5.0											
植 物 油	50	38	0.8	0.1	8.8	2	10	0.2	0.1		0.05	0.02	18	0.7	
に ん じ ん	20	7	0.1		1.8	5	2			136	0.01	0.01	1	0.5	
た ま ね ぎ	30	11	0.3		2.6	6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
ブ ロ ッ コ リ ー	10	3	0.4	0.1	0.5	4	3	0.1	0.1	7	0.01	0.02	12	0.4	
紫 花 豆（乾）	20	66	3.4	0.3	12.2	16	38	1.1	0.7		0.13	0.03		5.3	
植 物 油	1	9		1.0											
牛 乳	50	34	1.7	1.9	2.4	55	5		0.2	19	0.02	0.08	1		0.1
ホ ワ イ ト ル ウ	12	51	1.5	1.8	7.4	30		0.1		8	0.04	0.06			0.6
食 塩	0.2														0.2
こ し ょ う	少々														
水	100														
コ ン ソ メ	2	5	0.1	0.1	0.8	1									0.9
計		398	20.5	15.4	43.8	135	79	2.4	1.7	198	0.34	0.35	36	8.0	2.2



作 り 方

- ①たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、しめじは根元を切って小房にする。
- ②じゃがいもは角切り、セロリーは横にスライス、にんにくと土しょうがはみじん切りにする。
- ③バター、小麦粉でブラウンルーを作る。
- ④鍋を熱して油をひき、にんにく、土しょうが、豚肉を炒める。塩、こしょう、赤ワインを加える。
- ⑤たまねぎ、セロリー、にんじん、しめじを加えてさらに炒める。
- ⑥水、鶏がらスープ、レッドキドニー、ひよこまめ、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑦デミグラスソース、砂糖、トマトケチャップ、トマトピューレーで調味する。
- ⑧ブラウンルー、グリーンピースを入れて仕上げる。

■豆料理が好きになるための工夫

シチューは子どもが喜んで食べる料理であるため、少し苦手な豆もシチューとよく合い喜んで食べる。

■調理のポイント

手作りのブラウンルー、デミグラスソースで味をととのえる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
豚 肉 (こ ま 切 れ)	20	37	4.1	2.0		1	5	0.1	0.4	1	0.18	0.04			
レ ッ ド キ ド ニ ー (ゆ で)	20	29	1.7	0.2	5.0	12	9	0.4	0.2		0.04	0.02		2.7	
ひ よ こ ま め (ゆ で)	20	34	1.9	0.5	5.5	9	10	0.2	0.4		0.03	0.01		2.3	
た ま ね ぎ	60	22	0.6	0.1	5.3	13	5	0.1	0.1		0.02	0.01	5	1.0	
に ん じ ん	20	7	0.1		1.8	5	2			136	0.01	0.01	1	0.5	
し め じ	10	2	0.3	0.1	0.5		1		0.1		0.02	0.02	1	0.4	
じゃがいも	20	15	0.3		3.5	1	4	0.1			0.02	0.01	7	0.3	
セロリー	2				0.1	1									
にんにく	0.08														
土しょうが	0.08														
グリーンピース	7	7	0.5		1.1	2	3	0.1	0.1	2	0.03	0.01	1	0.5	
ブ ラ ウ ン ル ー	2	1													
トマトピューレー	8	3	0.2		0.8	2	2	0.1		4	0.01	0.01	1	0.1	
トマトケチャップ	8	10	0.1		2.2	1	2	0.1		4	0.01		1	0.1	0.3
バ タ	5	37		4.1		1				26					0.1
小 麦 粉	5	18	0.4	0.1	3.8	1	1				0.01			0.1	
砂 糖	0.4	2			0.4										
デミグラスソース	4	4	0.1	0.2	0.4		1			1					
食 塩	0.4														0.4
こ しょう	0.03														
鶏 が ら ス ー プ	1.6	4	0.1	0.1	0.7										0.7
植 物 油	0.5	5		0.5											
水	60														
計		237	10.4	7.9	31.1	49	45	1.2	1.3	174	0.38	0.14	17	8.0	1.5



主 菜

作 り 方

- ①赤魚に下味をつける。
- ②赤魚と手亡にかたくり粉をつけ、油で揚げる。
- ③にんにく、しょうがはみじん切りにし、ピーマン、たまねぎは薄切りにしておく。
- ④Aで、合わせ調味料を作っておく。
- ⑤サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、さらにピーマン、たまねぎを加えて炒める。
- ⑥④を加える。
- ⑦②を加え、全体を混ぜ合わせる。

■豆料理が好きになるための工夫

ケチャップ味なので、豆類も抵抗なく食べられる。

■調理のポイント

かたくり粉をつけすぎないようにする。
揚げた赤魚を加えた後は、身がくずれないように気をつけて混ぜる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
赤 魚 (30g×2)	60	63	10.3	2.0	0.1	13	16	0.1	0.2	12	0.02	0.03			0.1
食 塩	0.4														0.4
清 酒	1	1													
手 亡 (蒸 し 煮)	30	56	3.3	0.4	9.6	22	25	1.0	0.4		0.08	0.03		3.2	
か た く り 粉	5	17			4.1	1									
植 物 油 (米 油)	5	46		5.0											
植物油 (サラダ油)	0.3	3		0.3											
に ん に く	0.2				0.1										
し ょ う が	0.3														
ピ ー マ ン	15	3	0.1		0.8	2	2	0.1		5			11	0.3	
た ま ね ぎ	30	11	0.3		2.6	6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
トマトケチャップ	8	10	0.1		2.2	1	2	0.1		4	0.01		1	0.1	0.3
砂 糖	2	8			2.0										
A し ょ う ゆ	2	1	0.2		0.2	1	1								0.3
トウバンジャン	0.3														0.1
清 酒	0.5	1													
計		220	14.3	7.7	21.7	46	49	1.4	0.7	21	0.12	0.06	14	4.1	1.2



ひよこまめ



主 菜

作 り 方

- ①かぶ、カリフラワーはひと口大に、たまねぎはたんざくに、にんじんはいちょうに切る。
- ②こまつなは下ゆでし、約2cmの長さに切る。
- ③鶏肉は角切りにする。
- ④Aの材料でホワイトルウを作る。
- ⑤鶏肉に塩、こしょうをし、油で炒める。
- ⑥たまねぎ、にんじんを加え炒め、水、コンソメを入れて煮る。
- ⑦かぶ、カリフラワー、ひよこまめ、白花豆ペーストを加えて煮る。
- ⑧塩、こしょうで味をつける。
- ⑨こまつなを加える。

■豆料理が好きになるための工夫

かわいい形のひよこまめとやさしい甘みのある白花豆のペーストを使ったクリーム煮。かぶやカリフラワーなど、いろいろな野菜とともにおいしく食べてもらえる豆料理。

■調理のポイント

白花豆のペーストを入れることで、とろみがついておいしくなる。やさしい色合いと味に仕上げる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
鶏 肉 (も も・皮 な し)	30	35	5.6	1.2		2	7	0.2	0.6	5	0.02	0.07	1		0.1
食 塩	0.1														0.1
こ し よ う	0.01														
か ぶ	40	8	0.2		1.9	10	3	0.1			0.01	0.01	7	0.6	
た ま ね ぎ	40	15	0.4		3.5	8	4	0.1	0.1		0.01		3	0.6	
に ん じ ん	15	6	0.1		1.4	4	1			102	0.01	0.01	1	0.4	
白花豆ペースト (冷凍)	15	19	1.0	0.1	3.5	5	11	0.3	0.2		0.04	0.01		1.5	
ひよこまめ (水煮)	10	17	1.0	0.3	2.7	5	5	0.1	0.2		0.02	0.01		1.2	
カ リ フ ラ ワ ー	10	3	0.3		0.5	2	2	0.1	0.1		0.01	0.01	8	0.3	
こ ま つ な	10	1	0.2		0.2	17	1	0.3		26	0.01	0.01	4	0.2	
植 物 油	1	9		1.0											
バ タ ー (有塩)	4	30		3.2		1				20					0.1
A 小 麦 粉	4	15	0.3	0.1	3.0	1					0.01			0.1	
牛 乳	30	20	1.0	1.1	1.4	33	3		0.1	11	0.01	0.05			
食 塩	0.4														0.4
コ ン ソ メ	0.4	1			0.2										0.2
こ し よ う	0.01														
水	適量														
計		179	10.1	7.0	18.3	88	37	1.2	1.3	164	0.15	0.18	24	4.9	0.9



主 菜

作 り 方

- ①ソテーオニオンは、解凍し、牛肉ミンチと炒め、塩、こしょうで調味する。
- ②じゃがいもは、たんざくに切り、水でよくさらし、ゆでて、水気をきる。
- ③ゆでた手亡は、フードプロセッサーでつぶす。
- ④①、②、③を混ぜ合わせ調味する。
- ⑤卵は、といておく。
- ⑥④を1個70g位に丸め、小麦粉、卵、パン粉をつけ油で揚げる。

■豆料理が好きになるための工夫

豆をつぶすことで、食べやすく、食べ残しが少ない。ホクホクした舌ざわりで、とてもおいしい。

■調理のポイント

じゃがいもの水気を充分きらないと、肉やたまねぎの汁気で丸めにくい。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
牛 肉 (ミ ン チ)	10	22	1.9	1.5	0.1		2	0.2	0.4		0.01	0.02			
鶏 卵	5	8	0.6	0.5		3	1	0.1	0.1	8		0.02			
手 亡 (ゆ で)	20	29	1.7	0.2	5.0	12	9	0.4	0.2		0.04	0.02		2.7	
じゃがいも	40	30	0.6		7.0	1	8	0.2	0.1		0.04	0.01	14	0.5	
小麦粉	3	11	0.2	0.1	2.3	1								0.1	
パン粉	8	30	1.2	0.5	5.1	3	3	0.1	0.1		0.01			0.3	0.1
植物油(ひまわり油)	8	74		8.0											
ソテーオニオン(冷)	20	13	0.2	0.6	1.7	4	2				0.01		1	0.3	
食 塩	0.2														0.2
こ しょう	0.02														
計		217	6.4	11.4	21.2	24	25	1.0	0.9	8	0.11	0.07	15	3.9	0.3



副 菜

作 り 方

- ①さつまいもは、1.5cmくらいの角切りにし、からりと揚げる。
- ②ひよこまめは、ゆでしておく。
- ③ちりめんじゃこは、からいりして、冷ましておく。
- ④砂糖、しょうゆ、同量の水を加え、少し煮つめて、でん粉でゆるめにとろみをつける。
- ⑤④のタレに、さつまいも、ひよこまめ、ちりめんじゃこを入れてよくからませ、白いりごまをふる。

■豆料理が好きになるための工夫

子どもが好きな大学いもに、ホクホクしたひよこまめと食べる機会が減っている小魚を加えてみた。

■調理のポイント

ちりめんじゃこは、からいりするとなま臭さがとれるので、ひと手間かける。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
さ つ ま い も	80	106	1.0	0.2	25.2	32	20	0.6	0.2	2	0.09	0.02	23	1.8	
ひよこまめ(水煮)	20	34	1.9	0.5	5.5	9	10	0.2	0.4		0.03	0.01		2.3	
ちりめんじゃこ	3	6	1.2	0.1		16	4		0.1	7	0.01				0.2
植物油(揚げ油)	8	74		8.0											
砂 糖	7	27			6.9										
し ょ う ゆ	4	3	0.3		0.4	1	3	0.1				0.01			0.6
水	4														
で ん 粉	0.4	1			0.3										
白 い り ご ま	0.8	5	0.2	0.4	0.1	10	3	0.1						0.1	
計		256	4.6	9.2	38.4	68	40	1.0	0.7	9	0.13	0.04	23	4.2	0.8

うずらまめ



彩りお豆のマヨネーズ焼き

千葉県

ひよこまめ



えんどう



副 菜

作 り 方

- ①うずらまめ(乾)、ひよこまめ(乾)、青えんどう(乾)は、水につけてもどし、ゆでしておく。
- ②たまねぎは薄切りに、パセリはみじん切りにする。ベーコンはたんざく切りにする。
- ③バターを熱し、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ④うずらまめ、ひよこまめ、青えんどうを加え、炒める。
- ⑤Aの調味料を加え、火を止める。
- ⑥スライスポテトとパセリを加え、ポテトがつぶれないように混ぜる。
- ⑦⑥をマドレーヌカップに盛り、チーズをかける。
- ⑧180度のオーブンで15～20分焼く。

■豆料理が好きになるための工夫

3種類の豆を、子どもたちの大好きなマヨネーズと合わせた。豆の種類を選ばない料理なので、アレンジ方法は無限大。子どもたちは、どんな豆が入っているのだろうと豆を拾うように食べる。

■調理のポイント

マヨネーズを加えた後は、すばやく仕上げる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
バ タ ー (有 塩)	1	7		0.8						5					
ベ ー コ ン	8	15	1.4	1.0	0.2	1	1	0.1	0.1		0.05	0.03	3		0.2
た ま ね ぎ	12	4	0.1		1.1	3	1						1	0.2	
う ず ら ま め (乾)	3	10	0.6	0.1	1.7	4	5	0.2	0.1		0.02	0.01		0.6	
ひ よ こ ま め (乾)	3	11	0.6	0.2	1.8	3	4	0.1	0.1		0.01			0.5	
青 え ん ど う (乾)	3	11	0.7	0.1	1.8	2	4	0.2	0.1		0.02			0.5	
マ ヨ ネ ー ズ	7	49	0.1	5.3	0.3	1				1					0.1
A 食 塩	0.15														0.1
白 こ し ょ う	0.01														
ス ラ イ ス ポ テ ト	25	18	0.4		4.2	1	5	0.1	0.1		0.02	0.01	5	0.4	
パ セ リ	0.5					1				3			1		
ピ ザ 用 チ ー ズ	10	39	2.5	3.0	0.3	74				33		0.05			0.2
マ ド レ ー ヌ カ ュ ッ プ	1枚														
計		164	6.4	10.5	11.4	90	20	0.7	0.5	42	0.12	0.10	10	2.2	0.6



副 菜

作 り 方

- ①もどしたひじきは、砂糖としょうゆで煮ておく。
- ②ブロッコリー、にんじん（いちょう切り）、ひよこまめは、ボイルしておく。
- ③ちくわ（輪切り）は蒸しておく。
- ④Aの調味料を合わせて、①～③を入れ、あえる。

■豆料理が好きになるための工夫

苦手なひじきや豆も、白すりごまの入ったドレッシングであえると食べやすく、よく食べてくれる。

■調理のポイント

白すりごま（または白ねりごま）を使うと、こくが出ておいしくなる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
ひ じ き (干)	0.8	1	0.1		0.4	11	5	0.4		2		0.01		0.3	
〔砂糖(三温糖)〕	0.2	1			0.2										
〔うすくちしょうゆ〕	0.6														0.1
ブ ロ ッ コ リ ー	10	3	0.4	0.1	0.5	4	3	0.1	0.1	7	0.01	0.02	12	0.4	
ち く わ	15	18	1.8	0.3	2.0	2	2	0.2			0.01	0.01			0.3
ひよこまめ(蒸し煮)	20	42	2.2	0.6	6.8	11	16	0.3	0.4		0.04	0.02		1.8	
に ん じ ん	3	1			0.3	1				20				0.1	
A	白すりごま	2	12	0.4	1.1	0.4	24	7	0.2	0.1	0.01			0.3	
	砂糖(上白糖)	0.2	1		0.2										
	うすくちしょうゆ	0.4													0.1
	ハーフマヨネーズ	3.5	12	0.1	1.2	0.2	1			2					0.1
計		91	5.0	3.3	11.0	54	33	1.2	0.6	31	0.07	0.06	12	2.9	0.6



副 菜

作 り 方

- ①ちくわは縦 1/2 小口切り、にんじんはせん切り、れんこんはいちょう切り、油揚げは縦 1/3 スライスにする。
- ②油揚げは油抜きする。
- ③れんこん、にんじんは、下ゆでする。
- ④ひじきをもどす。
- ⑤おからをだし汁で煮る。
- ⑥⑤に他の食材を加えて煮る。
- ⑦マッシュポテト状になったら、うすくちしょうゆで味をととのえる。

■豆料理が好きになるための工夫

家庭では大豆や小豆以外の豆類はあまり食べられていないので、よく知っている食材と組み合わせたメニューだと受け入れやすい。

■調理のポイント

レッドキドニーは皮がかたく、食感のよい豆で、色もよく、煮くずれない。
よいおからを使うこと。
マッシュポテト状になってから、うすくちしょうゆで調味する。
炒めないで、簡単に作れる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
お か ら	10	11	0.6	0.4	1.4	8	4	0.1	0.1		0.01			1.2	
レッドキドニー (ゆで)	20	29	1.7	0.2	5.0	12	9	0.4	0.2		0.04	0.02		2.7	
ち く わ	10	12	1.2	0.2	1.4	2	2	0.1			0.01	0.01			0.2
ひ じ き (干)	5	7	0.5	0.1	2.8	70	31	2.8	0.1	14	0.02	0.06		2.2	0.2
に ん じ ん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
れ ん こ ん	10	7	0.2		1.6	2	2	0.1			0.01		5	0.2	
油 揚 げ	4	15	0.7	1.3	0.1	12	5	0.2	0.1						
昆 布	1														
削 り 節	1														
水	30														
うすくちしょうゆ	3	2	0.2		0.2	1	2								0.5
計		87	5.2	2.2	13.4	110	56	3.7	0.5	82	0.09	0.09	5	6.6	0.9



副菜

作り方

- ①さつま揚げは、ひと口大に切る。
- ②じゃがいも、たまねぎ、にんじんも、切りそろえておく。
- ③煮干しでだしをとり、野菜を煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、調味料、虎豆、さつま揚げ、がんもどきを加えて味を含ませる。
- ⑤枝豆を加え、ひと煮立ちさせたら火を止める。

■豆料理が好きになるための工夫

食べなれた煮物に豆を入れると、抵抗なく食べられる。

■調理のポイント

豆は、冷凍の蒸し煮を使用する。

栄養価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
虎 豆 (蒸 し 煮)	20	37	2.2	0.2	6.4	14	17	0.7	0.3		0.06	0.02		2.1	
スクールがんもどき	20	43	2.8	3.0	1.3	55	19	0.6	0.3	12	0.01	0.02		0.5	0.3
さ つ ま 揚 げ	20	28	2.5	0.7	2.8	12	3	0.2	0.1		0.01	0.02			0.4
じゃがいも	50	38	0.8	0.1	8.8	2	10	0.2	0.1		0.05	0.02	18	0.7	
たまねぎ	30	11	0.3		2.6	6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
にんじん	20	7	0.1		1.8	5	2			136	0.01	0.01	1	0.5	
枝 豆 (む き み)	5	8	0.7	0.4	0.5	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	
こいくちしょうゆ	2	1	0.2		0.2	1	1								0.3
うすくちしょうゆ	3	2	0.2		0.2	1	2								0.5
砂糖	2.5	10			2.5										
煮 干 し	2														
水	40														
計		185	9.8	4.4	27.1	100	61	1.9	1.0	149	0.16	0.10	22	4.7	1.5



副 菜

作 り 方

- ① ほうれんそうは、水洗いし、3 cm幅でカットし、ゆでる。
- ② 油揚げはせん切り、しめじは水洗いして小さく分ける。
- ③ 油揚げ、しめじ、大福豆のレトルトを調味料で煮含めて、冷ます。
- ④ ③と①をあえて、配食する。

■豆料理が好きになるための工夫

油揚げを加えるとコクが出て、子どもたちも食べやすい。

■調理のポイント

調味料を煮含める際、少量の水を加えて調節する。
あえる時は、どちらも温度が室温まで下がったことを確認する。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
大福豆 (レトルト)	20	29	1.7	0.2	5.0	12	9	0.4	0.2		0.04	0.02		2.7	
油 揚 げ	3	12	0.6	1.0	0.1	9	4	0.1	0.1						
し め じ	8	1	0.2		0.4		1				0.01	0.01	1	0.3	
ほうれんそう	30	6	0.7	0.1	0.9	15	21	0.6	0.2	105	0.03	0.06	11	0.8	
砂 糖	0.5	2			0.5										
清 酒	0.5	1													
し ょ う ゆ	2.2	2	0.2		0.2	1	1								0.3
水	少量														
計		53	3.4	1.3	7.1	37	36	1.1	0.5	105	0.08	0.09	12	3.8	0.3



副 菜

作 り 方

- ①ほうれんそうは2cm、にんじんはせん切り、ひよこまめは水で洗い、水気をきっておく。
- ②ほうれんそうを下ゆでする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りのにんにくを炒める。
- ④にんじんを加えてよく炒め、ほうれんそう、ひよこまめを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤最後にちりめん、マヨネーズを加え、調味料で味をととのえる。

■豆料理が好きになるための工夫

豆は子どもに敬遠されがちな食材であるが、マヨネーズ味にすることで、食べられる食材に変わっていく。

■調理のポイント

炒める時、水分が出ないように手早く炒めると、野菜の歯ごたえと豆のホクホク感が良い。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
ひよこまめ(水煮)	10	17	1.0	0.3	2.7	5	5	0.1	0.2		0.02	0.01		1.2	
ほうれんそう	20	4	0.4	0.1	0.6	10	14	0.4	0.1	70	0.02	0.04	7	0.6	
にんじん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
ちりめん	5	10	2.0	0.2		26	7		0.2	12	0.01				0.3
にんにく	0.2				0.1										
マヨネーズ	1	7		0.8											
オリーブ油	0.3	3		0.3											
しょうゆ	0.5				0.1										0.1
こしょう	0.02														
計		45	3.5	1.7	4.4	44	27	0.5	0.5	150	0.05	0.05	7	2.1	0.4



汁 も の

作 り 方

- ①たまねぎは1cmの角切りにしておく。
にんじんは皮をむき、1cmの色紙切りに
しておく。
セロリーはすじを除き、1cmの角切りに
しておく。
トマトはヘタを除き、1cmの角切りにし
ておく。
- ②タイミングをみて、フジッリをかため
にゆでる。

- ③鍋に水、コンソメ、大福豆、野菜をすべ
て入れ、ひと煮立ちさせる。アクが出た
ら取り除く。
- ④沸騰したらフタをして、弱火〜中火で
煮込む(15分〜)。オリーブ油を加え、混
ぜながらしっかりなじませる。
- ⑤ゆでたてのフジッリを加え、塩、こしょ
うを加え味をととのえる。
※好みで粉チーズをトッピングしても
よい。

■豆料理が好きになるための工夫

とても好評なスープ。豆も白いんげん豆なので、違和感
なく食べられる。

■調理のポイント

フジッリは、かためにゆでる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
大 福 豆 (水 煮)	15	21	1.3	0.2	3.7	9	7	0.3	0.2		0.03	0.01		2.0	
た ま ね ぎ	30	11	0.3		2.6	6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
に ん じ ん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
セ ロ リ ー	10	2	0.1		0.3	4	1						1	0.2	
ト マ ト	25	5	0.2		1.2	2	2	0.1		11	0.01	0.01	4	0.3	
水	140														
コ ン ソ メ	1	2	0.1		0.4										0.4
オ リ ー ブ 油	1	9		1.0											
食 塩	0.1														0.1
こ し ょ う	少々														
フ ジ ッ リ (らせん状のショートパスタ)	10	38	1.3	0.2	7.2	2	6	0.1	0.2		0.02	0.01		0.3	
計		92	3.4	1.4	16.3	26	20	0.6	0.5	79	0.07	0.03	7	3.6	0.5



汁 も の

作 り 方

- ①鍋に油を入れ、バターを溶かし、ふるった小麦粉を入れてよく炒め、牛乳、脱脂粉乳でのはしてホワイトソースを作る。
 ②別の鍋でベーコン(たんざく切り)を炒める。ベーコンが炒まったら鶏肉(ひと口大)を炒める。塩、こしょうをし、白ワインを入れる。
 ③②に、たまねぎ(せん切り)を入れて炒める。
 ④にんじん(いちょう切り)、じゃがいも(ひと口大)も炒める。
 ⑤チキンコンソメ、水を加えて煮込む。
 ⑥はくさい(2cm 幅のザク切り)、かたゆでしたマカロニ、大福豆を加える。
 ⑦①のホワイトソース、パセリを加えて仕上げる。

■豆料理が好きになるための工夫

ホワイトシチューに白いんげん豆は非常によく合い、子どもに好評のシチュー。

■調理のポイント

蒸し煮豆を使用することで、手間がはぶける。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
若 鶏 (む ね)	10	19	2.0	1.2			2		0.1	3	0.01	0.01			
ベ ー コ ン	5	9	0.9	0.6	0.1	1	1		0.1		0.03	0.02	2		0.1
は く さ い も	20	3	0.2		0.6	9	2	0.1		2	0.01	0.01	4	0.3	
じ ゃ が い も	30	23	0.5		5.3	1	6	0.1	0.1		0.03	0.01	11	0.4	
大 福 豆 (蒸 し 煮)	20	37	2.2	0.2	6.4	14	17	0.7	0.3		0.06	0.02		2.1	
た ま ね ぎ	10	4	0.1		0.9	2	1						1	0.2	
に ん じ ん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
マ カ ロ ニ	5	19	0.7	0.1	3.6	1	3	0.1	0.1		0.01			0.1	
パ セ リ	0.5					1				3			1		
食 塩	0.2														0.2
こ し ょ う	0.05														
白 ワ イ ン	2	1													
チ キ ン コ ン ソ メ	1.2	3	0.1	0.1	0.4										0.5
牛 乳	50	34	1.7	1.9	2.4	55	5		0.2	19	0.02	0.08	1		0.1
脱 脂 粉 乳	6	22	2.0	0.1	3.2	66	7		0.2		0.02	0.10			0.1
小 麦 粉	3	11	0.2	0.1	2.3	1								0.1	
バ タ ー	2	15		1.6						10					
植 物 油	2	18		2.0											
水	50														
計		222	10.7	7.9	26.1	154	45	1.0	1.1	105	0.19	0.25	20	3.5	1.0



汁 も の

作 り 方

- ①ベーコン、たまねぎは1cm角に切る。
- ②じゃがいもは1cm角に切り、水に入れアクをとる。
- ③鍋に油を熱し、①を炒める。しんなりしてきたら、小麦粉をふり入れて炒め、Aを加えよく混ぜる。煮立ったらアクをとりながら、火を弱め、②、ひよこまめ、あさを加えて煮る。
- ④塩、こしょうで調味し、グリンピースを入れて最後に生クリームを加える。

■豆料理が好きになるための工夫

ひよこまめとじゃがいもがホクホクして、美味しいスープ。
あさは鉄分たっぷりなので、貧血予防食としても効果的。

■調理のポイント

とろみをもう少しつけたい時は、シチューの素を加え、塩やコンソメを減らすと良い。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
あさり(むきみ)	15	17	3.0	0.3	0.3	17	7	5.7	0.5	1		0.01			0.2
ベ ー コ ン	5	20	0.6	2.0			1		0.1		0.02	0.01	2		0.1
た ま ね ぎ	20	7	0.2		1.8	4	2				0.01		2	0.3	
じゃがいも	15	11	0.2		2.6		3	0.1			0.01		5	0.2	
植 物 油	2	18		2.0											
小 麦 粉	5	18	0.4	0.1	3.8	1	1				0.01			0.1	
A { コンソメ	1	2	0.1		0.4										0.4
水	200														
ひよこまめ(水煮)	15	26	1.4	0.4	4.1	7	8	0.2	0.3		0.02	0.01		1.7	
グリンピース	5	5	0.3		0.8	1	2	0.1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.4	
食 塩	0.4														0.4
こ しょう	少々														
生 ク リ ー ム	10	41	0.4	4.2	0.3	5				20		0.01			
計		165	6.6	9.0	14.1	35	24	6.1	1.0	23	0.09	0.05	10	2.7	1.1



汁 も の

作 り 方

- ①鶏がらでスープをとる。
- ②ベーコンはたんざく切り、にんじん、たまねぎはせん切り、キャベツはたんざく切りにする。セロリーは小口切りにする。
- ③レンズまめは、洗って浸水しておく。
- ④フランクフルトソーセージは、ゆでる(別配食)。
- ⑤スープの中にベーコン、野菜、水きりしたレンズまめを入れて煮る。
- ⑥具に火が通ったら、調味する。
- ⑦器に⑥を盛り、④のフランクフルトソーセージをのせる。

■豆料理が好きになるための工夫

ライ麦パン、チーズポテト、ザワークラウト、バウムクーヘンとともに、ドイツ料理として紹介し、とても好評だった。なお、ドイツ語でリンゼンはレンズまめ、ズッペはスープのこと。

■調理のポイント

レンズまめは、煮くずれやすいので、下煮しない。また、ひと煮でやわらかくなるため、長く煮込まない。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
ベ ー コ ン	7	13	1.2	0.8	0.2	1	1	0.1	0.1		0.04	0.02	3		0.2
レンズまめ(乾・皮なし)	15	53	3.5	0.2	9.2	9	15	1.4	0.8		0.08	0.03		2.6	
に ん じ ん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
た ま ね ぎ	20	7	0.2		1.8	4	2				0.01		2	0.3	
キャベツ	25	6	0.3	0.1	1.3	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	
セロリー	5	1	0.1		0.2	2								0.1	
食 塩	0.8														0.8
こ しょ う	0.02														
白 ワ イン	0.6														
ス ー プ	鶏 が ら	10													
	水	90													
	ローリエ	0.02													
フランクフルトソーセージ(1本)	40	119	5.1	9.9	2.5	5	5	0.4	0.7	2	0.08	0.05	4		0.8
計		203	10.5	11.0	16.1	35	28	2.0	1.7	71	0.22	0.11	19	3.8	1.8



汁 も の

作 り 方

- ①ベーコンはせん切り、にんじん、たまねぎ、キャベツもせん切りにする。
- ②ベーコンを炒め、にんじん、たまねぎの順に炒めてから水、チキンブイヨンを加え、ひよこまめを入れて煮る。
- ③にんじんがやわらかくなってから、ホールコーン、キャベツ、調味料を加えて、さらに煮込む。

■豆料理が好きになるための工夫

ひよこまめは、本当にひよこの形をしていて、くちばしがあるよ、と教えると、興味を持って食べてくれる。

■調理のポイント

ひよこまめは、水煮を使用するので、調理が簡単で、形くずれもせず、扱いやすい豆。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
ベ ー コ ン	5	9	0.9	0.6	0.1	1	1		0.1		0.03	0.02	2		0.1
植 物 油	1	9		1.0											
ひよこまめ(水煮)	20	34	1.9	0.5	5.5	9	10	0.2	0.4		0.03	0.01		2.3	
に ん じ ん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
た ま ね ぎ	30	11	0.3		2.6	6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
キ ャ ベ ツ	30	7	0.4	0.1	1.6	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	
ホ ー ル コ ー ン	15	15	0.5	0.2	2.8	1	5	0.1	0.2	1	0.02	0.01	1	0.4	
水	90														
チキンブイヨン	8	3	0.4		0.2	1	1					0.04			
うすくちしょうゆ	4	2	0.2		0.3	1	2								0.6
白 ワ イ ン	1	1													
食 塩	0.6														0.6
こ し ょ う	0.02														
計		95	4.7	2.4	14.0	35	27	0.5	0.9	70	0.10	0.09	17	4.0	1.3



汁 も の

作 り 方

- ①手亡を洗ってゆでる（かためでよい）。
- ②にんじんはちょう切り、たまねぎはくし形に切る。若鶏は角切りにする。
- ③エリンギは解凍する。
- ④若鶏、にんじん、たまねぎ、エリンギを炒め、水を加え、①、チキンがらスープ、ローリエを入れ煮込む。
- ⑤小麦粉、マーガリン、牛乳でホワイトソースを作る。
- ⑥材料が煮えたら、かためにいたみそを入れ、⑤のホワイトソースでとろみをつけ、塩で味をととのえる。
- ⑦グリーンピースを散らす。

■豆料理が好きになるための工夫

豆とホワイトソースを組み合わせ、みそ味を少し感じるシチューにしてみた。口当たりのわりには食物繊維もとれ、喜んで食べてくれる。

■調理のポイント

手亡は煮えるまでの時間が短いので、最初にゆでる時は、かためにする。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
若 鶏 (も も)	20	23	3.8	0.8		1	5	0.1	0.4	4	0.02	0.04	1		
に ん じ ん	10	4	0.1		0.9	3	1			68				0.3	
た ま ね ぎ	40	15	0.4		3.5	8	4	0.1	0.1		0.01		3	0.6	
手 亡 (乾)	20	67	4.0	0.4	11.6	26	30	1.2	0.5		0.10	0.04		3.9	
エリンギ (冷凍)	15	4	0.5	0.1	1.1		2		0.1		0.02	0.04		0.6	
チキンがらスープ (缶)	4.5	3	0.3	0.1											
小 麦 粉 (薄 力)	6	22	0.5	0.1	4.6	1	1				0.01			0.2	
マ ー ガ リ ン	5.4	34		3.7						2					0.1
牛 乳	40	27	1.3	1.5	1.9	44	4		0.2	15	0.02	0.06			
グリーンピース (冷凍)	5	5	0.3		0.9	1	2	0.1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	
植 物 油	1	9		1.0											
ロ ー リ エ	0.05														
米 み そ	10	19	1.3	0.6	2.1	13	8	0.4	0.1			0.01		0.4	1.3
食 塩	0.3														0.3
水	50														
計		232	12.5	8.3	26.6	97	57	1.9	1.5	91	0.20	0.20	5	6.3	1.7



汁 も の

作 り 方

- ①たまねぎは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。ベーコンはた
んざく切りにする。
- ②水を入れ、沸騰したらベーコン、たまねぎ、白花生の順に入れてい
き、豆がやわらかくなるまで煮る。
- ③スイートコーン缶詰と白花生ペーストを加えて煮て、Aを加えて
味をととのえる。
- ④パセリを散らす。

■豆料理が好きになるための工夫

ルウに豆のペーストを使用しているだけでなく、粒
の豆も入っているので、子どもたちに実感させなが
ら白花生を多く食べさせることができる。

■調理のポイント

ドライパックの白花生はかためなので、長めに煮て
やわらかく仕上げた方が美味しい。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
ベ ー コ ン	6	24	0.8	2.3			1		0.1		0.03	0.01	2		0.1
た ま ね ぎ	30	11	0.3		2.6	6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
白花生 (ドライパック)	10	12	0.6	0.1	2.2	3	5	0.2	0.1		0.01	0.01		0.8	
水	120														
スイートコーン缶 (クリーム)	15	13	0.3	0.1	2.8		3	0.1	0.1	1		0.01		0.3	0.1
白花生ペースト (冷凍)	28	35	1.8	0.2	6.5	8	20	0.6	0.4		0.07	0.02		2.8	
A	牛 乳	35	23	1.2	1.3	1.7	39	4	0.1	13	0.01	0.05			
	生 クリーム	2	8	0.1	0.8	0.1	1			4					
	コ ン ソ メ	0.5	1			0.2									0.2
	クリームポタージュ	7	30	0.9	1.0	4.3	17			4	0.03	0.04			0.3
	食 塩	0.35													0.3
こ し ょ う	0.04														
パ セ リ	0.5					1				3			1		
計		157	6.0	5.8	20.4	75	36	1.0	0.9	25	0.16	0.14	5	4.4	1.0



デザート

作り方

- ①寒天と赤えんどうの汁は、きっておく。
- ②材料をすべて合わせる。

■豆料理が好きになるための工夫

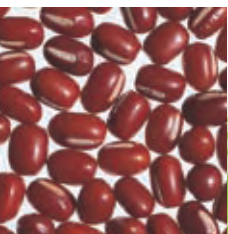
フルーツの中に、赤えんどうの褐色がアクセントになり、見栄えがする。

■調理のポイント

レモン果汁をわずかに入れることで、缶詰の甘さをおさえている。

栄養価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
赤えんどう(缶)	6	9	0.6	0.1	1.5	2	2	0.1	0.1		0.02			0.5	
白寒天(缶)	30	10			2.6	1	3							0.1	
みかん(缶)	25	16	0.1		3.8	2	2	0.1		9	0.01	0.01	4	0.1	
黄桃(ダイス・缶)	25	21	0.1		5.2	1	1	0.1	0.1	4		0.01	1	0.4	
パインアップル(チビット・缶)	25	21	0.1		5.1	2	2	0.1			0.02		2	0.1	
レモン果汁	0.5														
みかん缶詰汁	10	6			1.5	1	1						2		
黄桃缶詰汁	10	8			2.0										
計		91	0.9	0.1	21.7	9	11	0.4	0.2	13	0.05	0.02	9	1.2	



あずきのケーキ



デザート

作り方

- ①室温でやわらかくしたバターを泡立器でよく混ぜてクリーム状にし、三温糖を加えてさらによく混ぜる。
- ②①に卵を少しずつ加えながら混ぜ、さらに牛乳も少しずつ加えながら混ぜる。
- ③②にゆであずきを加える。
- ④③にホットケーキミックスをふるいながら加えて、さっくり混ぜる。
- ⑤天板にオーブンシートを敷き、④を流し入れ、180℃のオーブンで20～25分位焼く（竹串をさして何もつかなければOK）。
- ⑥しっかり冷ましたら、粉糖と抹茶を混ぜたものを上からかけ、適当な大きさにカットする。

■豆料理が好きになるための工夫

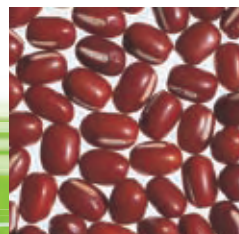
デザートに取り入れることで、豆が食べやすくなる。

■調理のポイント

ゆであずきの甘さに応じて、砂糖の量を加減する。

栄養価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
ホットケーキミックス	30	110	2.3	1.3	22.3	30	4	0.2	0.1	3	0.03	0.03		0.6	0.3
バ タ ー	9	69		7.5		1				71					
砂 糖 (三 温 糖)	4.5	17			4.4										
鶏 卵	7.5	11	0.9	0.8		4	1	0.1	0.1	11		0.03			
牛 乳	14	9	0.5	0.5	0.7	15	1		0.1	5	0.01	0.02			
ゆであずき(缶)	20	44	0.9	0.1	9.8	3	7	0.3	0.1			0.01		0.7	
粉 糖	0.03														
抹 茶	0.03									1					
計		260	4.6	10.2	37.2	53	13	0.6	0.4	91	0.04	0.09		1.3	0.3



デザート

作 り 方

- ①ゆであずきに上白糖を入れて煮る。
- ②さつまいもは、皮をむき、蒸かす。
- ③鍋に蒸かしたさつまいもを移し、バター、ワイン、上白糖、食塩、牛乳を入れ、中火で練り上げて味をととのえる。
- ④③に①を混ぜてできあがり。

■豆料理が好きになるための工夫

きんとんの味を洋風にすることで、子どもたちには食べやすくなる。豆が入ると色のアクセントにもなり、食感も良く、普段豆を食べない子どもも、無意識のうちに食べている。

■調理のポイント

さつまいもと調味料を混ぜ合わせる時は、中火にしてこげないように手ばやく混ぜると、適度に水分がとんでしっとりなめらかになる。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
さ つ ま い も	40	53	0.5	0.1	12.6	16	10	0.3	0.1	1	0.04	0.01	12	0.9	
バ タ ー (有 塩)	1	7		0.8						5					
白 ワ イ ン	0.3														
砂 糖 (上 白 糖)	8	31			7.9										
食 塩	0.01														
牛 乳	2	1	0.1	0.1	0.1	2				1					
〔ゆであずき〕	10	14	0.9	0.1	2.4	3	4	0.2	0.1		0.02	0.01		1.2	
〔砂糖(上白糖)〕	5	19			5.0										
計		125	1.5	1.1	28.0	21	14	0.5	0.2	7	0.06	0.02	12	2.1	



デザート

作 り 方

- ①タピオカをゆでる。
- ②ココナッツミルク、砂糖、牛乳を混ぜ合わせる。
- ③いちごを4等分くらいに切る。
- ④①と②、あずき甘納豆を混ぜ合わせて器に盛り、③を浮かべてできあがり。

■豆料理が好きになるための工夫

豆類は、主菜、副菜に入っているものより甘く加工されたデザートとして出される方が、子どもたちに好まれる。

■調理のポイント

色々な豆が混ざった甘納豆を入れると、色どりも良くなる。
果物の種類と量を増やせば、ビタミンCも増える。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
あずき甘納豆	12	36	0.7	0.1	8.1	2	3	0.3	0.1					0.6	
タピオカ	6	21			5.2	2									
ココナッツミルク	6	9	0.1	1.0	0.2		2								
砂糖	5	19			5.0										
牛乳	50	34	1.7	1.9	2.4	55	5		0.2	19	0.02	0.08	1		0.1
いちご	5	2			0.4	1	1						3	0.1	
計		121	2.5	3.0	21.3	60	11	0.3	0.3	19	0.02	0.08	4	0.7	0.1



デザート

作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダーをふるう。
- ②豆は洗い、ゆでて、砂糖で下味をつけておく。
脱脂粉乳は水にとかしておく。
- ③砂糖、卵を合わせて混ぜる。
- ④③に①、②を混ぜ、溶かしバター、サラダ油を加えて混ぜる。
- ⑤鉄板に④を流して焼く。

■豆料理が好きになるための工夫

苦手な豆も、デザートのケーキに使用すると、喜んで食べてくれる。

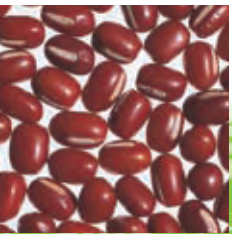
■調理のポイント

焼く時にこがしやすいので、火の調節に気をつけて焼く。

栄養価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小 麦 粉	10	37	0.8	0.2	7.6	2	1	0.1			0.01			0.3	
ベーキングパウダー	0.5	1			0.1	12									0.1
砂 糖	6	23			6.0										
鶏 卵	16	24	2.0	1.6		8	2	0.3	0.2	24	0.01	0.07			0.1
牛 乳	4	3	0.1	0.2	0.2	4				2		0.01			
水	4														
脱 脂 粉 乳	1.6	6	0.5		0.9	18	2		0.1			0.03			
バ タ ー (無 塩)	1.6	12		1.3						13					
植物油 (サラダ油)	2.5	23		2.5											
〔 金 時 豆 (乾) 〕	14	47	2.8	0.3	8.1	18	21	0.8	0.4		0.07	0.03		2.7	
〔 砂 糖 〕	5	19			5.0										
計		195	6.2	6.1	27.9	62	26	1.2	0.7	39	0.09	0.14		3.0	0.2

あずき



手 亡



えんどう



デザート

シロップビーンズ

新潟県



作 り 方

- ①あずき、手亡、青えんどうは3倍量の水につけ、冷蔵庫で一晩もどす。
- ②①を火にかけ、3回ほどゆでこぼし、形を崩さない程度にゆでる。
- ③ゆでている間にグラニュー糖と水を火にかけ煮溶かしてシロップを作る。風味づけにラム酒を加える。ラム酒を加えたら少し煮てアルコールをとばす。
- ④温かいシロップに②を水気をきって加え、そのまま冷ます。
- ⑤冷めたらサラダチーズとみかんの缶詰を加え、冷却機にかけて冷やす。

■豆料理が好きになるための工夫

果物と一緒に食べるとさっぱりして、夏におすすめのデザート。

■調理のポイント

豆の形を崩さないようにする。時間がないときは水煮を使うとよい。水煮を使うときは、一度水洗いしたものを直接シロップに入れて、少し加熱し冷却するとよい。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
あ ず き (乾)	2	7	0.4		1.2	2	2	0.1			0.01			0.4	
手 亡 (乾)	10	33	2.0	0.2	5.8	13	15	0.6	0.3		0.05	0.02		1.9	
青えんどう(乾)	2	7	0.4		1.2	1	2	0.1	0.1		0.01			0.3	
グラニュー糖	15	58			15.0										
水	30														
ラム 酒	2	5													
サラダチーズ(1cm角)	6	20	1.4	1.6	0.1	38	1		0.2	16		0.02			0.2
みかん缶(果肉)	20	13	0.1		3.1	2	1	0.1		7	0.01		3	0.1	
み かん 缶 汁	5	3			0.8								1		
計		146	4.3	1.8	27.2	56	21	0.9	0.6	23	0.08	0.04	4	2.7	0.2



デザート

作 り 方

- ①そらまめは水でもどし、ゆでて皮をむく。
- ②黒砂糖、水を煮立て、少し煮つめる。
- ③白いりごまを入れる。
- ④火を止めて、そらまめを入れ、からまったら、きな粉を入れて豆がバラバラになるまで混ぜる。

■豆料理が好きになるための工夫

少しお菓子感覚で、そらまめを食べることができる。

■調理のポイント

黒砂糖をよく煮つめること。また、きな粉を入れてから混ぜすぎないこと。

栄 養 価

材 料 名	1人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
										A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
そ ら ま め (乾)	10	35	2.6	0.2	5.6	10	12	0.6	0.5		0.05	0.02		0.9	
黒 砂 糖	7.5	27	0.1		6.7	18	2	0.4				0.01			
水	1														
き な 粉	1.2	5	0.4	0.3	0.4	3	3	0.1			0.01			0.2	
白 い り ご ま	0.6	4	0.1	0.3	0.1	7	2	0.1						0.1	
計		71	3.2	0.8	12.8	38	19	1.2	0.5		0.06	0.03		1.2	



学校給食用 子どもが喜ぶ豆料理

平成20年6月

発行 財団法人 日本豆類基金協会
〒107-0052

東京都港区赤坂 1-9-13
三会堂ビル 4F

TEL 03-5570-0071

FAX 03-5570-0074

<http://www.mame.or.jp/>

協力 社団法人 全国学校栄養士協議会

編集 株式会社 ダイナミックスサード

