

パンフキンケーキ

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料 / 10個分 (作りやすい分量)

作り方

バター	100g
砂糖	190g
卵 (Lサイズ)	2.5個
小麦粉	180g
ベーキングパウダー	小さじ1
重曹	小さじ1/4
シナモン	小さじ1
塩	小さじ1/4
ラム酒	大さじ1と1/2
かぼちゃペースト	250g (かぼちゃ約1/4個強分)
粉砂糖	少々
マフィンカップ	10枚

- ① かぼちゃは種を取って柔らかく蒸し、オレンジ色の果肉の部分をスプーンでくりぬいて取り出す。
- ② 小麦粉、重曹、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ バターを柔らかくし、砂糖を少しずつ加える。よく混ぜたら溶き卵を加える。①も加えよく混ぜる。
- ④ 塩、シナモン、ラム酒も加え②の粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ マフィンカップに入れ、200℃のオーブンで20分程焼く。(竹串をさして何もついてこなければOK)
- ⑥ 粉砂糖を茶こしでふるい、かける。

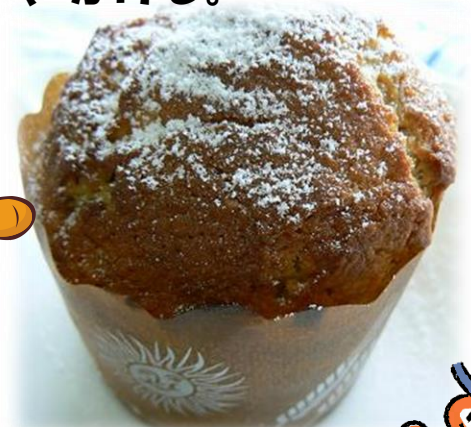
重曹がなければ
ベーキングパウダーを
小さじ1/4足すといいよ

このメニューで
とれる野菜の量

30g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.35



きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)





焼きかぼちゃ

材料（2人分）

- かぼちゃ… 1/8個 マヨネーズ…お好み
玉ねぎ … 1/6個 塩・こしょう…少々
卵 … 1/2個 油…小さじ1/2

作り方

- ①卵は沸騰したお湯で15分ほどゆで、ゆで卵にする。
- ②かぼちゃは5mmくらいのうす切りにする。フライパンに油をしき、かぼちゃの両面に軽く焦げ目をつける。
- ③焦げ目がついたら取りだして皿に並べ、ラップをしてレンジにかける。
(500Wで2分くらい)
- ④玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、しぼって水気を切る。
- ⑤ゆで卵は荒いみじん切りにし、そこに④の玉ねぎとマヨネーズを混ぜる。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえ、③のかぼちゃの上にかける。



甘いかぼちゃの苦手な
男性にも人気の
メニュー♪

レンジでしっかり火が
通るので失敗なし!



このメニューでとれる野菜の量

108g



1人分の栄養価: エネルギー130kcal 塩分0.2g



チキンとたっぷり野菜の トースターオムレット

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

材料（2人分）

卵	… 2個	やきとり(缶詰)	… 150g
かぼちゃ	… 50g	マヨネーズ	… 3g
にんじん	… 50g	こしょう	… 少々
ブロッコリー	… 50g		
ミニトマト	… 3個		



写真は2人分です

作り方

- ①かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーを小さく切る。ミニトマトは半分、焼き鳥は大きければ半分に切る。
- ②かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーをレンジで3分加熱し、やわらかくする。
- ③卵を溶き、マヨネーズ、こしょうを合せる。
- ④耐熱皿にすべての材料を入れ、オーブントースターで15分加熱する。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

90g



- ・調理済みのやきとりの缶詰を使用することで時短&簡単に！
- ・これ一品で主菜と副菜が摂れます！

1人分の栄養価：エネルギー 253kcal 食塩相当量 1.9g



かぼちゃのおかか和え

野菜たっぷり+かつお節で減塩

材料（2人分）

- かぼちゃ・・・ 50g
 - ほうれん草・・・ 60g
 - にんじん・・・ 30g
- [A] 砂糖・・・小さじ2/3
薄口しょうゆ・・・小さじ1
かつお節・・・2g



作り方

- ① かぼちゃは薄切り、ほうれん草は3cm長さ、にんじんはいちょう切りにし、ゆがく。
- ② 砂糖、薄口しょうゆで味付けし、かつお節を混ぜる。

- ・かつお節が、野菜の旨味をアップさせるとともに、調味料を控えめに、おいしく食べられます！
- ・色鮮やかで、食欲が高まります。



このメニューでとれる
1人分の野菜の量

70g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
43kcal	2.2g	0.2g	8.7g	378mg	2.1g	0.5g



ポテトパンフキンサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料（2人分）

じゃがいも・・・60g
かぼちゃ・・・40g
人参・・・20g
たまねぎ・・・20g
ブロッコリー・・・20g

【A】

酢・・・小さじ2
油・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
塩こしょう 少々



《 作り方 》

- ①じゃがいもとかぼちゃは適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹で、軽くつぶす。
- ②人参はいちょう切り、たまねぎはスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ③野菜を大きくざっくりと混ぜ、ドレッシング【A】で和える。

- お酢を効かせることで、塩分を控えめにしても、おいしく食べられます。
- 色鮮やかなサラダで食欲をそそります☆

このメニューでとれる
1人分の野菜の量

80g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
86kcal	1.6g	4.2g	13.4g	298mg	4.3g	0.1g

