

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和7年2月4日
No.9

みやづてんきょうこうこうせい 宮津天橋高校生のレシピが給食に!

2月5日の給食に出す「れんこんのチョコケーキ」のレシピは宮津天橋高校 スポーツ健康ゼミ 平岡さんと岩佐さんが考えました。2人は、苦手な食べ物を美味しく食べることで、より健康な身体づくりができるのではないかと考え、様々な調理方法を知ってもらうために活動しています。給食でのレシピ提供だけでなく、2人が考えたレシピを紹介し、家族で作ってみるのはいかがでしょうか?

天橋生プレゼンツ

～ Look & Cook ～

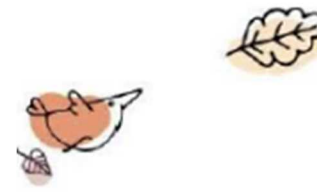
れんこんケーキ

(材料)			
れんこん	30g	ココア	10g
食塩	0.4g	ベーキングパウダー	3g
砂糖	60g	なたね油	40g
バター	5g	牛乳(豆乳)	120ml
小麦粉(米粉)	120g	粉糖	適量

(下準備)
オーブンを160°で予熱しておく

- (レシピ)
- ① れんこんをみじん切りにし、軽く炒める
 - ② れんこん以外の材料をすべて混ぜ合わせ生地を作る。
 - ③ カップに生地を流しれんこんを加える。
 - ④ 160°Cのオーブンで15～30分焼く。(160° スチーム 50%30分)
 - ⑤ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして完成

れんこんには生活習慣病の
予防も免疫力UPの効果だ!



トマトパン

(材料)	
強力粉	200g
砂糖	15g
塩	4g
バター	15g
ドライイースト	3g
トマト	150g
(ミディアム 1.5個分)	



(下準備)
オーブン190度に予熱しておく

- (レシピ)
- ① トマトをかけやすい大きさにカットしミキサーにかける
 - ② 材料を全部混ぜる
 - ③ 混ぜたものにミキサーにかけたトマトを少しずつ入れる
 - ④ 一塊になるまでこねる
 - ⑤ 取り出して滑らかになるまでこねる(5～10分)
 - ⑥ 40度のオーブンで30分発酵させる(一次発酵)
→粉を指につけて押して戻ってこなかったら一次発酵完了
 - ⑦ 生地を食べやすい大きさにちぎって丸める
 - ⑧ 40度のオーブンで20分発酵させる(2次発酵)
 - ⑨ 茶漉しなどで強力粉をふりかけペティナイフなどで切り込みを入れる
 - ⑩ 190度で予熱したオーブンで10～12分焼く
冷まして完成

トマトには、
動脈硬化やがん、老化防止
血糖予防・疲労回復の効果だ!

ツナ缶の炊き込みご飯

(材料)

米	3合
ツナ缶	1缶(70g)
人参	1/2(約75g)
かぶ	1個(小サイズ)
ネギ	適量
顆粒だし	小さじ1/2
味噌	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1
酒	大さじ2

ツナには、美肌効果
と貧血予防の効果がある!!



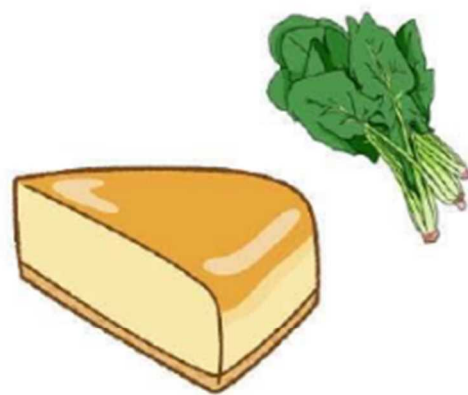
(作り方)

- ① 米を洗い、30分吸水させる。
- ② 人参は細切り、かぶはいちょう切り、ねぎはトッピング用に輪切りにする。
- ③ 炊飯器に米、顆粒だし、味噌、砂糖、醤油、酒を入れてよく混ぜる。
- ④ 油をきったツナ缶、人参、かぶを加えて混ぜ、ご飯を炊く。
- ⑤ 食べる直前にネギの小口切りを添え完成

ほうれん草のチーズケーキ

(材料)

ほうれん草	1/2束
卵黄	2個分
砂糖	50g
レモン汁	大さじ1
薄力粉	大さじ2
生クリーム	100ml
クリームチーズ	200g



(作り方)

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ほうれん草をゆで火が通ったら水にさらし、水気を切ったら細かくみじん切りにする
- ③ 柔らかくしたクリームチーズを練り、砂糖を加えすり混ぜる。
- ④ 卵黄を1個分ずつ加え、生クリーム(少しずつ)、薄力粉(ふるって)、レモン汁の順で加え、その都度よく混ぜる。
- ⑤ 180℃のオーブンで15~20分焼く。
- ⑥ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして完成

ほうれん草には、免疫力の向上や
高血圧への予防、貧血予防の効果にも!