



さかいフードセーフティーネット・ こども食堂支援プログラム



ハッピースマイルレシピ



～おいしい簡単栄養たっぷり～



子ども食堂は、地域の子どもや保護者、地域住民を対象に食事や温かな団らんを提供する取組です。



誰もが利用でき、食事を通して地域のコミュニケーションの場としての役割を担っています。



羽衣国際大学ではプロジェクト演習「さかいフードセーフティーネット・こども食堂支援プログラム」で、子ども食堂の運営、役割について学び、子ども食堂利用者向けに栄養バランスの取れた献立を作成しました。



調理方法の動画を大学のホームページ
に掲載しています。ご活用ください。



Be the ONE 羽衣国際大学
HAGOROMO University of International Studies



豚肉のしょうが焼き

★一人分栄養量★

エネルギー264kcal たんぱく質 17.4g 脂質 19.1g カルシウム 7mg 食塩相当量 1.6g

食品名	1人分 分量		50人分 分量		100人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
豚肉(ロース)	90g	90g	4.5 kg	4.5 kg	9kg	9kg
A	料理酒	10g	500g	500g	1kg	1kg
	砂糖	3g	150g	150g	300g	300g
	こいくちしょうゆ	9g	450g	450g	900g	900g
	おろし生姜(チューブ)	6g	300g	300g	600g	600g
	サラダ油	5g	5g	250g	250g	500g

- ① バット又はボウルで A を混ぜ合わせる。
- ② 「①」の調味液に豚ロースを漬け込み 5~10 分置く。(漬け汁は野菜炒めにも使用します。)
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
- ④ 豚肉を 1 枚ずつ広げて入れ中火で焼く。
- ⑤ 豚肉の色が変わり始めたら裏返す。
- ⑥ 野菜炒めの上に「⑤」を盛る。(肉が大きければ切って盛り付ける。)

野菜炒め

★一人分栄養量★

エネルギー145kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.3g カルシウム 69 mg 食塩相当量 0.2g

食品名	1人分 分量		50人分 分量		100人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
キャベツ	60g	69g	3kg	3.5kg	6kg	6.9 kg
たまねぎ	25g	27g	1.3 kg	1.4kg	2.5 kg	2.7 kg
こまつな	20g	23g	1kg	1.2kg	2kg	2.3 kg
ぶなしめじ	20g	22g	1kg	1.1kg	2kg	2.2 kg
にんじん	15g	17g	750g	850g	1.5 kg	1.7 kg
ピーマン	10g	12g	500g	600g	1kg	1.2 kg
塩	0.2g	0.2g	10g	10g	20g	20g
こしょう	0.03g	0.03	1.5g	1.5g	3g	3g
生姜焼きの漬け汁	適量					

- ① ぶなしめじは、石づきを切り落とし食べやすい大きさに裂く。
- ② たまねぎは薄いくし形、にんじんは 2cm 長さの短冊、ピーマンは細切り、キャベツは 3cm 角、こまつなは 3cm 長さに切る。
- ③ 豚肉の生姜焼きを焼いたフライパンを熱し、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、キャベツ、こまつなの順に炒める。
- ④ 炒めた野菜に豚肉の**生姜焼きで使った漬け汁**を加え、さらに炒める。
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえる。



献立作成のポイント

★豚肉のしょうが焼き&野菜炒め★

ふだん余りがちなしょうが焼きの漬け汁を野菜炒めに再利用しました。

★かるぽて★

カルシウム+ポテト=かるぽて

スイートポテトの中にスキムミルクを加えて不足しがちなカルシウムを補給できるようにしました。

きゅうりの酢の物

★一人分栄養量★

エネルギー147kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.8g カルシウム 70 mg 食塩相当量 0.0g

食品名	1人分 分量		50人分 分量		100人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
きゅうり	40g	41g	2kg	2.1 kg	4kg	4.1 kg
ごま	5g	5g	250g	250g	500g	500g
市販の調味済み酢	15g	15g	750g	750g	1.5 kg	1.5 kg

- ① きゅうりは3mm程度の輪切りにする
- ② 酢にごまを入れ混ぜ合わせる
- ③ 「②」にきゅうりを入れ、味をなじませる

最近流行りの、調味済みのお酢を活用した、簡単レシピです！

かるぽて

★一人分栄養量★

エネルギー213kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.1g カルシウム 168 mg 食塩相当量 0.2g

食品名	1人分 分量		50人分 分量		100人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
さつまいも	100g	109g	5kg	5.5 kg	10 kg	11 kg
牛乳	20ml	20ml	1L	1L	2L	2L
スキムミルク	10g	10g	500g	500g	1kg	1kg
砂糖	10g	10g	500g	500g	1kg	1kg

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて1cmの輪切りにし、水にさらす
- ② 鍋にさつまいもと水を入れてゆでる。沸騰してから中火で20分煮る
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、ザルに上げて水気を切る。さつまいもをボウルに移して、めん棒などでつぶす
- ④ 鍋で牛乳を煮立たせないようにしながら温め、スキムミルクと砂糖を混ぜ合わせ、煮溶かす。
- ⑤ つぶしたさつまいもと「④」をよく混ぜ、楕円型に形成する。
- ⑥ 熱したフライパンで焼き目をつける

野菜たっぷりキーマカレー

献立作成のポイント

- ★羽衣国際大学特製のカレースパイスを使用！（市販のルウでも大丈夫！）
- ★スキムミルク＆豆腐＆トマト缶でまろやかに仕上げました！



★一人分栄養量★

エネルギー748kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.2g カルシウム 140 mg 食塩相当量 0.4g

食品名	1人分 分量		50人分 分量		100人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
【ごはん】						
米	90g	90g	4.5kg	4.5kg	9kg	9kg
【カレー】						
合いびき肉	80g	80g	4kg	4kg	8kg	8kg
木綿豆腐	40g	40g	2kg	2kg	4kg	4kg
たまねぎ	60g	60g	3kg	3kg	6kg	6kg
にんじん	60g	60g	3kg	3kg	6kg	6kg
トマト缶(カット)	40g	40g	2kg	2kg	4kg	4kg
おろししょうが(チューブ)	5g	5g	250g	250g	500g	500g
にんにく	5g	5g	250g	250g	500g	500g
羽衣カレースパイス	1/2袋	1/2袋	25袋	25袋	50袋	50袋
スキムミルク	30g	30g	1.5kg	1.5kg	3kg	3kg
油	11g	11g	550g	550g	1.1kg	1.1kg
【添え野菜】						
れんこん	20g	20g	1kg	1kg	2kg	2kg
かぼちゃ	20g	20g	1kg	1kg	2kg	2kg
揚げ油	適量	適量	適量	適量	適量	適量

【下準備】 野菜たっぷりキーマカレーと添え野菜

- ① にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ② れんこんは5mm厚さの輪切りにする。
- ③ かぼちゃは3cm角で5mm厚さに切る。
- ④ にんにくは薄くスライスする。

【カレー】

- ① フライパンを熱し油をひく。にんにくを中火で炒め、香りが出てきたらおろし生姜を加える。
- ② たまねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- ③ 合いびき肉を入れ強火で炒める。
- ④ 中火にして、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ トマト缶、木綿豆腐、スキムミルクを加えて炒める。
- ⑥ カレースパイスを加えて、さっと炒める。
- ⑦ ごはんをお皿に盛り、真ん中にくぼみをつけてカレーをのせる。

【添え野菜】

- ① フライパンに油を1cm程度入れ加熱する。
- ② れんこんを入れさっと揚げ、油を切る。
- ③ かぼちゃを入れ、軽く茶色になったら引き上げて油を切る。
- ④ れんこん、かぼちゃをカレーの横に添える。

ビビンバ

★一人分栄養量★

エネルギー649kcal たんぱく質 18.2g 脂質 27.6g カルシウム 154 mg 食塩相当量 2.2g

食品名	1人分 分量		50人分 分量		100人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
【ご飯】 米	90g	90g	4.5 kg	4.5 kg	9 kg	9kg
【具材】						
大根	30g	33g	1.5 kg	1.7 kg	3kg	3.3 kg
酢	3.6g	3.6g	180g	180g	360g	360g
砂糖	1.4g	1.4g	75g	75g	150g	150g
塩	1g	1g	50g	50g	100g	100g
にんじん	30g	33g	1.5 kg	1.7 kg	3 kg	3.3 kg
ごま油	3g	3g	150g	150g	300g	300g
鶏がらスープの素(顆粒)	2g	2g	100g	100g	200g	200g
ほうれん草	30g	33g	1.5 kg	1.7 kg	3 kg	3.3 kg
こいくちしょうゆ	2g	2g	100g	100g	200g	200g
みりん	2g	2g	100g	100g	200g	200g
卵	50g	50g	2.5 kg	2.5 kg	5 kg	5 kg
スキムミルク	5g	5g	250g	250g	500g	500g
油	少々	少々	適量	適量	適量	適量
牛肉(ばら)	30g	30g	1.5 kg	1.5 kg	3 kg	3 kg
こいくちしょうゆ	4g	4g	200g	200g	400g	400g
砂糖	2g	2g	100g	100g	200g	200g
いりごま	3g	3g	150g	150g	300g	300g

【大根のなます】

- ① 大根の皮をむき、せん切りにする。
- ② 塩をかけて少し置いておく。
- ③ 水気を切り酢、砂糖を加えて混ぜる。

【にんじんのナムル】

- ① にんじんの皮をむき、せん切りにする。
- ② せん切りにしたにんじんを2分程度ゆで、ザルにあげる。
- ③ 茹でたにんじんにごま油と鶏ガラスープの素を混ぜる。

【ほうれん草のおひたし】

- ① ほうれん草は根元に切り込みを入れ分量外の塩を加えた熱湯でゆでる。
- ② 水気を切り、4~5cm幅に切る。
- ③ こいくちしょうゆとみりんを加えて混ぜる。

【炒り卵】

- ① ボウルに卵を割り、かき混ぜる。
- ② スキムミルクを加えダマがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、卵液を入れる。
- ④ ぼろぼろになるように炒める。

【肉】

- ① 牛肉を1cm程度に細く切る。
- ② あたためたフライパンで細く切った牛ばら肉を炒める。
- ③ 火が通ったらこいくちしょうゆ、砂糖を加えて混ぜる。

【盛り付け】

- ① ご飯に具材を盛り付ける。
- ② いりごまをふりかけて完成。



献立作成のポイント

★ビビンバ★

見ても食べても楽しめるように色とりどりの野菜を使用して、様々な味付けで栄養のバランスも整えました。

★ぎょうざの皮でアップルパイ★

ぎょうざの皮をおやつに使ってみました。冷めてもパリパリしています！

ぎょうざの皮でアップルパイ

★一人分栄養量★

エネルギー44kcal たんぱく質0.6g 脂質0.9g カルシウム2mg 食塩相当量0.0g

食品名	1人分 分量		50人分 分量		100人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
りんご	15g	18g	750g	900g	1.5kg	1.8kg
ぎょうざの皮	6g	2枚	100枚	100枚	200枚	200枚
砂糖	3g	3g	150g	150g	300g	300g
バター	1g	1g	50g	50g	100g	100g
レモン汁	1g	1g	50g	50g	100g	100g
サラダ油(揚用)	適量	適量	適量	適量	適量	適量

- ① りんごの皮をむき、5mm角に切る。
- ② フライパンを温め、バターをひく。
- ③ バターが溶けきる前にりんごを投入し、炒める。
- ④ りんごの水分が出てきたら砂糖を投入し、りんごが黄金色になりしんなりするまで炒める。
- ⑤ レモン汁を加え軽く炒める。
- ⑥ りんごのあら熱が取れたら、ぎょうざの皮で包んでいく。
※ 揚げる際に、りんごの水分が油ではねてしまうので、中身が出ないように皮同士をしっかりとくっつける。
- ⑦ 180℃に熱した油で30秒程揚げる。

献立を作るにあたっての栄養量は、子ども食堂利用頻度の高い小学校高学年を基準としました。

対象年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム
小学校5・6年	780kcal	25~39g ※1	17~26g ※2	2g未滿	360mg

※1 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% ※2 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%

制作 羽衣国際大学 プロジェクト演習 2021年度後期
さかいフードセーフティーネット・子ども食堂支援プログラム

メンバー 上田 朱嶺・岡 優稀乃・上手 晶葉・佐野 月
瀬戸川 万琴・友谷 元・永田 菜々・東 優莉

指導 人間生活学部 食物栄養学科
准教授 金岡 有奈 講師 谷 文子

プロジェクト協力 堺市西区役所(西保健福祉総合センター 西保健センター)
堺市社会福祉協議会西区事務所
いづはまスマイル食堂

発行 学校法人 羽衣学園 羽衣国際大学
〒592-8344
大阪府堺市西区浜寺南町1丁目89-1

Be the ONE 羽衣国際大学
HAGOROMO University of International Studies