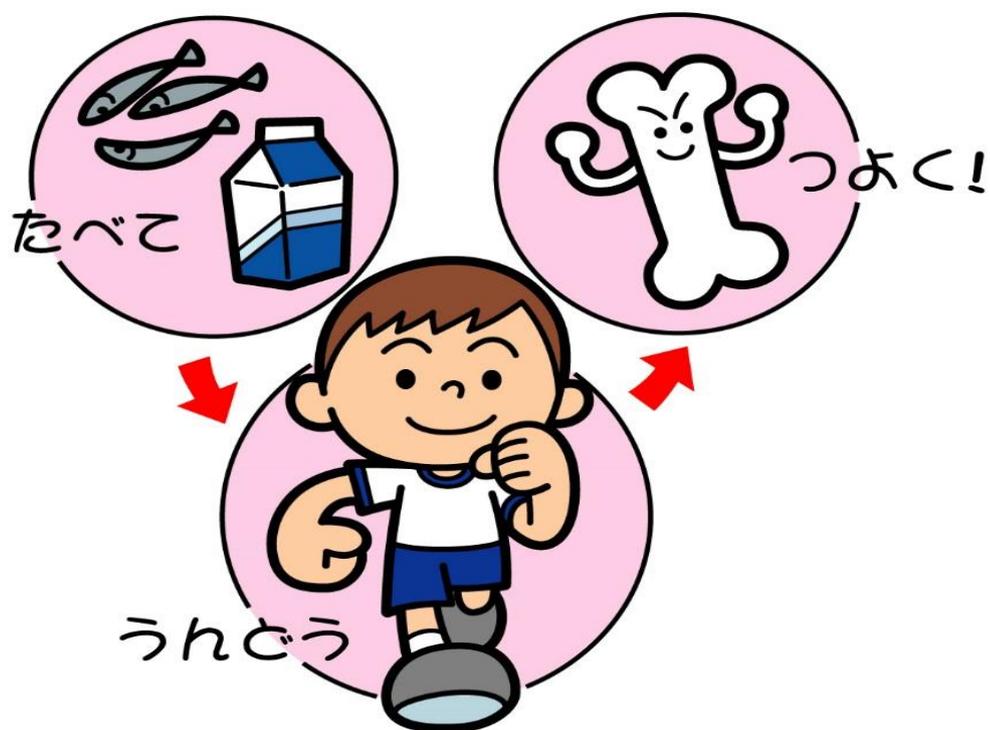


ちりめんを使った レシピ集



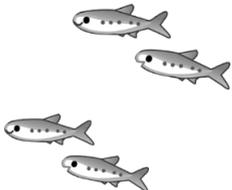
別府市教育研究会食育主任会

もくじ

- 牛じゃこライス . . . P1
- ごまじゃこごはん . . . P1
- 梅ちりごはん . . . P2
- ひじきごはん . . . P2
- ほうれん草とちりめんのパスタ . . . P3
- ちりめんトースト . . . P3
- 小松菜とちりめんのオイスターソース炒め . . . P4
- 野菜とちりめんのかき揚げ . . . P4
- ちりめんのふりかけ . . . P5
- 海の幸ふりかけ . . . P5
- ちりめんとひじきの佃煮 . . . P6
- カレーじゃこ . . . P6
- ちりめんの甘辛煮 . . . P7
- 大根とちりめんのごまサラダ . . . P7
- かみかみ和え . . . P8
- 甘酢和え . . . P8
- ごま和え . . . P9
- かぼす和え . . . P9

しらすはカタクチイワシやマイワシ、ウルメイワシの稚魚の総称で、地域や乾燥度合によっていろいろな名前で親しまれています。塩ゆでしたしらすで水分量8割ほどのものを「釜揚げしらす」、干して7割程度の水分量にしたものを「しらす干し」、5割以下のものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。このレシピ集では献立により「ちりめん」や「じゃこ」と名前を使い分けていますが、使用しているものは同じ「ちりめんじゃこ」です。

牛じゃこライス

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ごはん	600	茶碗4杯	① 枝豆はさっとゆでておく。 ② フライパンに油をひき、牛肉を炒める。 ③ 肉に火が通ったらちりめんを加えてさらに炒め、調味料を加えて甘辛く味付けする。 ④ ①③とごまを加えて、温かいごはんに乗せる。	<p>※枝豆のむき身がない場合は 小口切りにしたねぎでもよいです。</p> 	
牛肉（こま切れ）	150				
ちりめん	20				
油	適量				
こいくちしょうゆ	25	大さじ1と1/2			
砂糖	15	大さじ1と1/2			
酒	10	小さじ2			
みりん	6	小さじ1			
いりごま	6	小さじ2			
枝豆（むき身）	20				

一口メモ

- ・ちりめんをたっぷり使っているので、成長期に欠かせないカルシウムがたくさんとれます。
- ・枝豆の緑が鮮やかで、かむほどにちりめんのうま味と牛肉のコクが感じられます。



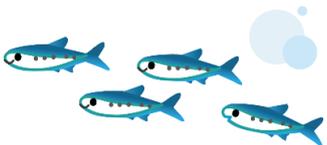
栄養価（1人分）

エネルギー 400kcal

たんぱく質 15.2g

食塩相当量 1.3g

ごまじゃこごはん

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ごはん	600	茶碗4杯	① 小鍋にちりめん、しょうゆ、みりん、酒を入れて弱火にかける。 ② 箸でよく混ぜながら、少し水分がなくなるまで煎る。 ③ 温かいごはん、②とごまを合わせてよく混ぜる。		
ちりめん	30				
いりごま	12	小さじ4			
こいくちしょうゆ	12	小さじ2			
みりん	12	小さじ2			
酒	5	小さじ1			

一口メモ

- ・刻んだ青じそを入れると香りがよくなります。
- ・成長期の子どもに欠かせないカルシウムがたくさんとれるごはんです。



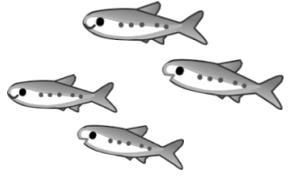
栄養価（1人分）

エネルギー 296kcal

たんぱく質 7.6g

食塩相当量 0.9g

梅ちりごはん

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ごはん	600	茶碗4杯	① 温かいごはんにちりめんとお好みの具をまぜる。 味つけや組み合わせはお好みに調整してください。		
ちりめん	15				
ゆかり	8				
かりかり梅	10				
いりごま	6	小さじ2			

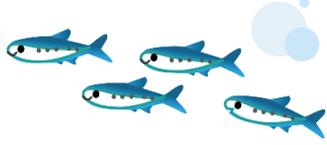
一口メモ

- ごはんにまぜることで、多くのちりめんを食べることができ、カルシウムがたくさんとれます。
- ゆかりやかりかり梅の代わりに梅干しと青じそを刻んでまぜてもおいしいです。



栄養価（1人分）	
エネルギー	274kcal
たんぱく質	5.8g
食塩相当量	1.2g

ひじきごはん

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ごはん	600	茶碗4杯	① ひじきと干しいたけは水で戻す。油揚げは、油抜きしておく。 にんじん・干しいたけ・鶏肉・油揚げは粗みじん切りにする。 ② 鍋に油をひき、①とちりめんを入れ、炒める。 ③ 全体に油がなじんだら、酒・砂糖・みりん・しょうゆの順に加え、煮汁がなくなるまで中火で煮詰める。 ④ 温かいごはん③の具をまぜる。		
干しひじき	5				
ちりめん	15				
にんじん	20				
油揚げ	15				
干しいたけ	2				
鶏もも肉	30				
油	適量				
砂糖	6	小さじ2			
酒	5	小さじ1			
みりん	6	小さじ1			
こいくちしょうゆ	18	大さじ3			

一口メモ

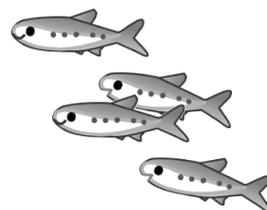
- 炊いたごはんにまぜるので、味の濃さや具の量は、お好みに調整してください。



栄養価（1人分）	
エネルギー	312kcal
たんぱく質	8.2g
食塩相当量	1.0g

ほうれん草とちりめんのパスタ

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
スパゲティ	300		① スパゲティは表示時間どおりにゆでる。 ② ほうれん草はゆでて2～3cmに切る。 ③ 玉ねぎ、にんじんはせん切り、ベーコンは短冊、しめじはほぐす。 ④ フライパンに油をひき、にんにくを炒めて香りをだし、③を炒める。 ⑤ 調味料を加え、①とちりめんを入れる。 ⑥ 味をととのえたら、仕上げに②とバターを入れてひとまぜする。		
ベーコン	60				
玉ねぎ	200	中1個			
にんじん	100	1/2本			
ほうれん草	200	1束			
しめじ	100	1株			
ちりめん	50				
油	適量				
バター	20				
にんにく	1かけ				
コンソメ	5	固形1個			
こいくちしょうゆ	18	大さじ1			
塩こしょう	適量				



一口メモ

- 野菜がたっぷり入ったスパゲティです。
- 子どもの好きな味付けで食べやすいスパゲッティです。

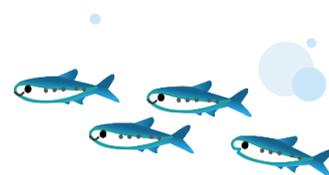


栄養価（1人分）

エネルギー 468kcal
たんぱく質 19.1g
食塩相当量 2.4g

ちりめんトースト

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
食パン	4枚		① 食パンにスライスチーズをのせ、ちりめん、刻みのりをのせてトースターで焼く。		
ちりめん	15				
刻みのり	5				
スライスチーズ	4枚				



一口メモ

- ちりめんがカリカリして香ばしくなります。
- 給食ではコッペパンにちりめんとチーズをのせて、「じゃこチーズパン」として出しています。

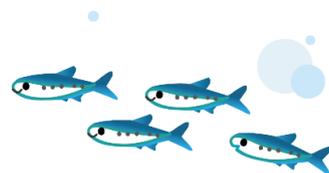


栄養価（1人分）

エネルギー 229kcal
たんぱく質 11.7g
食塩相当量 1.5g

小松菜とちりめんのオイスターソース炒め

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
小松菜	200	1袋	① にんじんはせん切りにする。 ② 小松菜は洗って2～3cmに切る。 ③ フライパンにごま油をひき、①を炒め、②とちりめんを加え炒める。 ④ 調味料を加え、塩こしょうで味をととのえる。		
ちりめん	15				
にんじん	25				
酒	5	小さじ1			
オイスターソース	15	大さじ1			
こいくちしょうゆ	6	小さじ1			
ごま油	4	小さじ1			
塩		適量			
こしょう		適量			



一口メモ

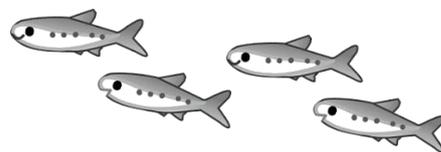
- シャキシャキ感を残すために強火でさっと炒めるとおいしいです。



栄養価（1人分）
エネルギー 33kcal
たんぱく質 2.7g
食塩相当量 0.9g

野菜とちりめんのかき揚げ

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ちりめん	15		① 野菜はすべてせん切りにする。 ② ロースハムは短冊切りにする。 ③ 天ぷらの衣をつくり、①②とちりめんをまぜて一口大にまとめて、170～180℃の油で揚げる。		
ごぼう	50				
たまねぎ	200	中1個			
にんじん	30				
ロースハム	25	3～4枚			
天ぷら衣					
小麦粉	適量				
塩	適量				
水	適量				
揚げ油	適量				



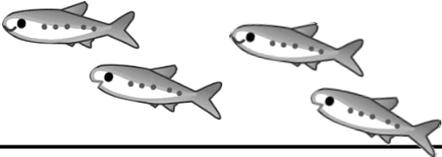
一口メモ

- 子どもが苦手なゴーヤを加えても、ハムやちりめんと一緒に油で揚げることで食べやすくなります。また、見た目も鮮やかになります。



栄養価（1人分）
エネルギー 189kcal
たんぱく質 3.6g
食塩相当量 0.9g

ちりめんのふりかけ

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ちりめん	40		① かつお節をから煎りする。 ② 調味料を煮立てた中にちりめんと小口切りにしたねぎを入れる。 ③ 最後に①とごまを入れてまぜる。		
かつお節	5				
ねぎ	15				
こいくちしょうゆ	18	大さじ1			
砂糖	9	大さじ1			
いりごま	3	小さじ1			

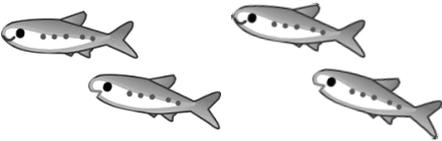
一口メモ

- 小魚をたくさん食べることができる一品で、ご飯がすすむふりかけです。
- ごはんだけでなく、サラダのトッピングにもおすすめです。



栄養価（1人分）
 エネルギー 43kcal
 たんぱく質 5.6g
 食塩相当量 1.3g

海の幸ふりかけ

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
さきいか	15		① さきいかは3cmくらいの長さに切る。 ② 調味料と水を煮立てた中に、ごま以外の材料を入れて全体によくからめる。 ③ ②にごまを入れてまぜる。		
ちりめん	20				
かつお節	5				
塩昆布	10				
いりごま	6	小さじ2			
酢	5	小さじ1			
こいくちしょうゆ	1	少々			
みりん	6	小さじ1			
砂糖	4.5	小さじ1と1/2			
水	少々	少々			

一口メモ

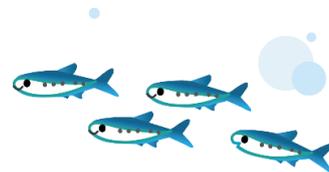
- ちりめんやさきいかが入ったかみかみメニューです。よくかんで食べると、脳の働きがよくなります。



栄養価（1人分）
 エネルギー 45kcal
 たんぱく質 5.4g
 食塩相当量 1.1g

ちりめんとひじきの佃煮

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ちりめん	20		①	かつお節はから煎りしておく。	② ひじきは水で戻し、水気をきっておく。
かつお節	5				
干しひじき	5				
砂糖	6	小さじ2			
みりん	12	小さじ2	③	②とちりめんを砂糖、みりん、しょうゆで味をつけながら汁気がなくなるまで煮る。	※焦げ付きそうな時は少し水を加える。
うすくちしょうゆ	6	小さじ1			
			④	火を止めて、①をまぜる。	



一口メモ

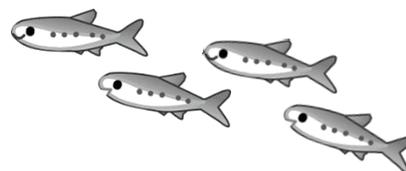
- ひじきは、たっぷりの水でもどし、何度か水をかえて砂をのぞきましょう。
- 多めに作って常備食にしておくと、毎食こまめに食物繊維を摂取することができます。



栄養価（1人分）
 エネルギー 30kcal
 たんぱく質 3.2g
 食塩相当量 0.6g

カレーじゃこ

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ちりめん	40		①	フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんを炒める。	② 調味料とごまを入れてまぜる。
いりごま	6	小さじ2			
砂糖	6	小さじ2	③	②とちりめんを砂糖、みりん、しょうゆで味をつけながら汁気がなくなるまで煮る。	※焦げ付きそうな時は少し水を加える。
こいくちしょうゆ	3	小さじ1/2			
みりん	3	小さじ1/2	④	火を止めて、①をまぜる。	
カレー粉	0.5	少々			
油	2	小さじ1/2			



一口メモ

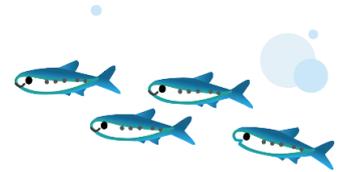
- ちりめんが苦手な子どもでも、カレー味にすることで食べやすくなります。



栄養価（1人分）
 エネルギー 43kcal
 たんぱく質 4.4g
 食塩相当量 0.8g

ちりめんの甘辛煮

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ちりめん	40		① 調味料と水を煮立てた中にちりめんを入れ、水分がなくなるまで煮る。 ② 最後にごまを入れてまぜる。		
砂糖	10	大さじ1			
こいくちしょうゆ	6	小さじ1			
みりん	6	小さじ1			
いりごま	3	小さじ1			
水	少々	少々			



一口メモ

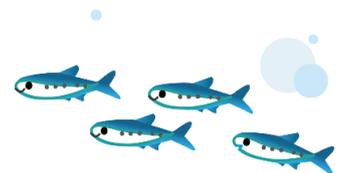
- 簡単でおいしい料理です。ごはんにかけたり、おにぎりの具にして食べるとおいしいです。



栄養価（1人分）	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	4.3g
食塩相当量	0.9g

大根とちりめんのごまサラダ

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
大根	140		① 大根、にんじん、きゅうりはせん切りにし、塩もみをしておく。 ② ①の塩を洗い流し、水分を絞る。 ③ ②にちりめんとすりごまを加え、★の調味料で和える。		
にんじん	15				
きゅうり	40				
ちりめん	10				
すりごま	3	小さじ1			
マヨネーズ	★ 15	大さじ1強			
こいくちしょうゆ	★ 12	小さじ2			



一口メモ

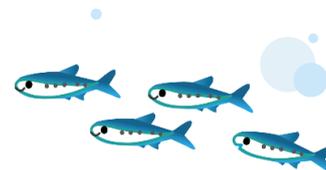
- マヨネーズで和えることで、子どもでも食べやすくなります。
- ごまを最後に加えることで風味がよくなります。



栄養価（1人分）	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.8g
食塩相当量	0.7g

かみかみ和え

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
切干大根	15		① 切干大根は水で戻し、さっとゆでて冷水で冷まし水気を絞っておく。 ② きゅうり、にんじんはせん切りにし、塩もみ（分量外）しておく。 ③ ②の塩を洗い流し、①とともによく絞る。 ④ ★の調味料を合わせた中にすべての材料を入れて和える。		
きゅうり	80				
にんじん	20				
ちりめん	10				
塩昆布	5				
さきいか	10				
いりごま	4				
砂糖	8				
こいくちしょうゆ	★ 8				
酢	8				



一口メモ

- 切干大根とさきいかの食感を楽しめます。
- 調味した後しばらく置くと、味がなじみます。



栄養価（1人分）

エネルギー 45kcal
たんぱく質 3.3g
食塩相当量 0.9g

甘酢和え

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
キャベツ	150		① キャベツ、にんじんはせん切りにして、さっとゆでて冷水で冷まし水気を絞る。 ② きゅうりは輪切りにし、塩もみ（分量外）し、塩を洗い流しておく。 ③ カットわかめは水で戻しておく。 ④ ①②③の水気を絞っておく。 ⑤ ボウルに★の調味料を入れ、④とちりめんとごまを合わせて和える。		
きゅうり	50				
にんじん	20				
ちりめん	10				
カットわかめ	2				
いりごま	3	小さじ1			
砂糖	12	大さじ1強			
こいくちしょうゆ	★ 16	大さじ1弱			
酢	15	大さじ1			



一口メモ

- 野菜は上記のもの以外でも白菜や大根などお好みのもので作れます。
- 酢はりんご酢やかぼすなどに変えるとそれぞれの風味を楽しめます。
- 普段の酢の物にちりめんを入れることで成長期に欠かせないカルシウムがたぐさんとれます。

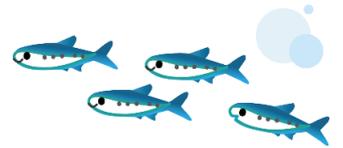


栄養価（1人分）

エネルギー 38kcal
たんぱく質 2.2g
食塩相当量 0.9g

ごま和え

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
ほうれん草	60		①	ほうれん草ともやし、せん切りにしたにんじんはそれぞれゆでて冷水で冷やし、水気を絞る。 ほうれん草は2～3cmに切る。	
もやし	80				
にんじん	30		②	①とちりめん、★の調味料、すりごまを合わせて和える。	
ちりめん	10				
すりごま	3	小さじ1			
砂糖	★ 6	小さじ2			
こいくちしょうゆ	12	小さじ2			



一口メモ

- 小松菜でも代用できます。
- ごまをピーナッツに変えると「ピーナッツ和え」になります。



栄養価（1人分）

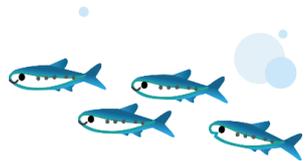
エネルギー 26kcal

たんぱく質 2.2g

食塩相当量 0.6g

かぼす和え

材料名（4人分）	分量（g）		作	り	方
白菜	160		①	白菜は葉と白い部分に分け、葉は細切りにし、白い部分は繊維にそって5cm程度のせん切りにする。	
ちりめん	12				
かぼす果汁	6	小1 1/2	②	①を塩もみ（分量外）し、しんなりしたら、水洗いして軽く絞る。	
こいくちしょうゆ	6	小さじ1			
砂糖	★ 3	小さじ1	③	ちりめんと②を、★の調味料で和える。	
すりごま	4	小さじ1			



一口メモ

- キャベツでも代用できます。
- 白菜を繊維にそって切ることで食感を楽しめます。



栄養価（1人分）

エネルギー 22kcal

たんぱく質 1.9g

食塩相当量 0.4g

別府市教育研究会食育主任会とは、学校給食に携わる市内小・中学校の栄養士と、代表の校長・教頭で組織されている会です。

この会では、別府市の特産物である「別府湾ちりめん」を使った給食メニューのレシピ集を発行することになりました。

レシピ集に掲載されているメニューの多くは、日ごろ学校給食でも提供しているものです。

今後もちりめんを使った新メニューを考案し、子ども達に別府湾ちりめんのおいしさや栄養面を伝えていきたいと思えます。

ご家庭でもぜひこのレシピ集を参考にして、食卓の一品に加えていただければ幸いです。

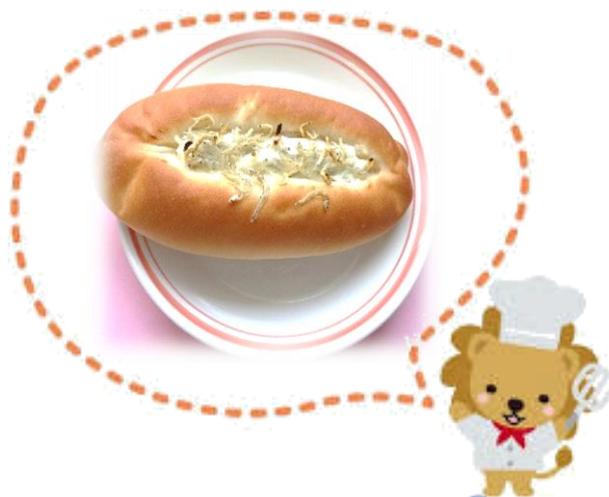
別府の幸天ぷら

別府湾ちりめん、すり身、しいたけ（大分県産）、にら（日出産）が入ったもので、別府市内のかまぼこやさんに作ってもらっています。



じゃこチーズパン

別府湾ちりめんとクリームチーズを混ぜたものを、切り目を入れたコッペパンにのせて、さらに表面にちりめんとチーズをちらして焼いています。



学校給食では、衛生上すべての食材をゆでています。
家庭ではそのまま食べられる別府湾ちりめんもゆでてから調理しています。
また、ゆでることにより塩分を控えることができます。

