

1年生の家庭科で、「よくかんで食べられる献立」をテーマに献立作成を行いました。

かみごたえのある食材を使い、調理方法も工夫することで、おいしいカミカミ献立を考えてくれたので紹介します。
学年代表に選ばれた献立は2月6日の給食で「中部中まなび献立」として提供します。



よくかむ ことでおこる体への効果



カミカミ度を UP させた食事を食べよう!



カミカミ度 UP の
料理のポイント

かみごたえの
ある食材



切り方を
大き目に



調理方法の
工夫

★★ 2月6日(金)「中部中まなび献立」

1年生が考えた
カミカミ献立 を味わおう!



学年代表献立

3組 5班

歯ごたえばっちり!!~地産地消献立~

つぼ漬け和え



はちみつソースカツ



麦ごはん



鶏団子汁

地元のはちみつでまろやかに!

はちみつソースカツ

カミカミ!!

厚めの
豚肉



揚げる

【材料(4人分)】

トンカツ	4枚
ウスターソース	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
はちみつ(可見市産)	小さじ1
酒	小さじ1/2
水	大さじ1

【作り方】

- ① 耐熱容器にAの材料をすべて入れる。
- ② 電子レンジ 600W で1分ほど加熱する。
- ③ トンカツにかける。



タブレットから
動画レシピが見れ
ます



生徒のコメント

外は衣がサクサク、中は豚肉でかみごたえがあり、よくかんで食べることができます。

各クラスの代表に選ばれた献立の中から、家庭でも作れる「カミカミレシピ」を紹介します

中学生が考えた「カミカミ献立」

シャキシャキ！ボリューム満点おかず!!

7組3班

れんこんのはさみ焼き

調理時間
25分

カミカミ
ポイント!!

厚めの
れんこん

+

焼く

動画レシピはこちら



【材料(4 個分)】

れんこん	120g
豚ひき肉	120g
ねぎ	10g
A 塩	少々
片栗粉	大さじ1
油	適量
片栗粉(まぶし用)	大さじ1強
<たれ>	
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2

鶏肉でも作れます。
たれはポン酢でもOK!



【作り方】

- ① れんこんはよく洗い、皮ごと 4~5mm 幅の輪切りにする。(8 枚作る。)水にさらした後、水気をふき取る。ねぎはみじん切りにする。
- ② ビニール袋にれんこんとまぶし用の片栗粉を入れ、袋をふって全体にまぶす。
- ③ ボウルに豚肉と A の材料を入れ、手でよく混ぜ、肉がまとまるまでこねる。
- ④ ③を 4 等分して丸め、②のれんこん 4 枚の上に 1 つずつのせる。残りのれんこんを上重ね、軽く押しはさむ。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べ入れる。焼き色がつくまで 3 分ほど焼き、裏返す。
- ⑥ 大さじ 1 の水(分量外)を加えてふたをし、弱火で 5 分ほど蒸し焼きにして、中まで火を通す。
- ⑦ 火を止め、たれの材料を加えて全体にからめる。

節分豆で作ってみよう!

4組6班

青のりポテトビーンズ

調理時間
20分

カミカミ
ポイント!!

大豆

+

煮干し

+

揚げ焼き

動画レシピはこちら



【材料(4 人分)】

じゃがいも	1個(200g)
煎り大豆	50g
煮干し	15g
(味付けのない食べる小魚)	
揚げ油	適量
青のり	小さじ1
塩	小さじ 1/4

【作り方】

- ① じゃがいもは 1.5cm 角に切り、水にさらす。ざるにあげ、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- ② 鍋に煮干しと煎り大豆を入れ、油大さじ 1(分量外)を加えて弱火で炒める。カリッとしてきたら火を止める。
- ③ 別の鍋に揚げ油を入れて 170℃に熱し、①のじゃがいもを入れて揚げる。
- ④ ②の鍋に③を入れ、青のりと塩をふり、全体をよく混ぜる。

レンジで簡単!

2組3班

歯ごたえサラダ

調理時間
15分

カミカミ
ポイント!!

乱切りの
ごぼう

+

サラダ

動画レシピはこちら



【材料(4 人分)】

ごぼう	80g
蒸し大豆	60g
ブロッコリー	100g
ごまドレッシング	大さじ2弱

【作り方】

- ① ごぼうは乱切りにして水にさらし、水気をきる。耐熱皿に入れてふんわりラップをし、電子レンジ 600W で 3 分ほど加熱する。
- ② ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて水大さじ 1 を加える。ふんわりラップをして電子レンジ 600W で 1 分半ほど加熱する。
- ③ ①②を冷まし、蒸し大豆と合わせてドレッシングで和える。

茹でて作ることもできます。
大豆は水煮でもOK!

