

本日のメニュー

キンパ

オクラとわかめのスープ

クロダマルみつ豆

海の野菜「のり」について知ろう！

うまみたっぷりののりは、ビタミンやミネラルなど栄養もたっぷり。
毎日の食事にも気軽に取り入れることができる食品です。

鉄

けつえき
血液の材料になる鉄は成長のため、たくさん必要です。のり3枚で、ほうれん草3分の1ふくろ分の鉄をとることができます。毎日の食事にプラスして、鉄をおぎなうことで、貧血ひんけつ予防につながります。



ビタミンA・C

ビタミンAは成長や感染かんせん予防、ビタミンCは肌のコラーゲンづくりにかかわるビタミンです。また、抗酸化作用があり、細胞をダメージから守ってくれます。

のりのビタミンCは熱に強くとくちょうこわれにくいのが特徴です。

食物せんい

のりの1/3は食物せんいです。食物せんいは便の材料になり、おなかのそうじをしてくれます。

また、腸の細菌ちよう さいきんのエサになり、からだにいい菌きんをふやします。



のりの産地は？

のりが育つのは、波がおだやかで岸からあさい海が広がる遠浅な海です。

ありあけかい
有明海のある九州地区では、国内最多の40%以上が生産されています。

福岡県では、有明海に面した柳川大川地区、大和高田地区、大牟田地区が福岡有明のりの産地として有名です。



キンパ

材料 5人分

ごはん	茶わん約5はい分
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
牛肉（こま切れ）	150g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ3
さとう	小さじ5
たまご	3個
みりん	小さじ2・1/2
油	小さじ1
にんじん	1/2本
ほうれん草	1ふくろ
とりがらスープのもと	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
焼きのり	5枚
いりごま	小さじ1
ミニトマト	1人2〜3個



栄養成分（1人分当たり）

エネルギー	422kcal
たんぱく質 ^{じつ}	13.6g
脂質 ^{しじつ}	10.5g
炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	62.4g
食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	1.3g
カルシウム	62mg
鉄	2.8mg
食物せんい ^{しょくもつ}	5.4g

作り方

- ① フライパンに牛肉を入れて火にかけ、酒を加えていためる。
肉の色が変わったら、さとう、しょうゆを加えてからめる。
- ② たまごを溶き、みりんを加えてまぜる。
フライパンを火にかけ、油をひいて、いりたまごをつくる。
- ③ にんじんを細切りにし、ゆでてしぼる。
ほうれん草をゆでて冷水にとり、水気をしぼって3cm長に切る。
にんじん、ほうれん草、ごま油、とりがらスープのもとをボウルに入れ、あえる。
- ④ 温かいごはんにごま油、塩をまぜ合わせる。
- ⑤ のりをたて半分に切り、ラップにのせ、④を手前から3/4くらいまで広げる。
①〜③の具材をのせてまく。
- ⑥ のりがしんなりしたら切り分け、お皿にもりつける。
いりごまをふって、ミニトマトをそえる。

オクラとわかめのスープ



材料 5 人分

オクラ	10 本
カットわかめ	5g
コーン	50g
水	800ml
とりがらスープのもと	小さじ 4
ごま油	小さじ 1
いりごま	小さじ 2

えいようせいぶん 栄養成分 (1 人分当たり)

エネルギー	36kcal
たんぱく質 ^{しつ}	1.2g
脂質 ^{ししつ}	1.7g
炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	3.1g
食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	1.4g
カルシウム	42mg
鉄	0.4mg
食物せんい ^{しょくもつ}	1.4g

作り方

- ① オクラは板ずりをしてあらう。
ヘタをとって輪切りにする。
- ② なべに水、とりがらスープのもとを入れて火にかける。
ふっとうしたらオクラ、コーンを加えて煮^にる。
- ③ 火が通ったら、カットわかめ、いりごま、ごま油を加える。

クロダマルみつ豆



材料 5 人分

粉寒天 こなかんてん	3g
水	320ml
さとう	40g
牛乳	180ml
クロダマル 黒ぼん	40g
みかんかんづめ	100g
さとう（シロップ用）	30g
水（シロップ用）	150g

栄養成分（1 人分当たり）

エネルギー	118kcal
たんぱく質 たんぱくしつ	3.8g
脂質 ししつ	2.7g
炭水化物 たんすいかぶつ	19.0g
食塩相当量 しょくえんそうとうりょう	0g
カルシウム	55mg
鉄	0.6mg
食物せんい しょくもつ	1.8g

作り方

- ① なべに水、粉寒天こなかんてんを入れて火にかけ、約2分間ふっとうさせて煮溶かす。
- ② ①にさとうを加えて溶かし、火を止め、牛乳を加えてまぜる。
- ③ 容器に②を流し入れ、冷やし固める。固まったらサイコロ形に切る。
- ④ 黒ぼんを水につけてもどす。
- ⑤ なべにさとう、水を入れて火にかけ、ふっとうする直前で火を止める。
- ⑥ 器に③、④、みかんをもりつけ、⑤をかける。

		エネルギー	たんぱく しつ	食物 せんい	食塩	鉄	ビタミン A	ビタミン C
3品の合計		576 kcal	18.5 g	9.0 g	2.8 g	3.7 mg	422 μg	37 mg
1日分のうち どのくらい満たすか		22~27%	30~ 40%	50~ 70%	35~ 45%	30~ 40%	50~ 70%	40~ 50%
1 日 分 の 量 ※	10-11 さい男	2250 kcal	45g	13 g	6 g	9.5 mg	600 μg	70 mg
	10-11 さい女	2100 kcal	50g	13 g	6 g	12.5 mg	600 μg	70 mg
	12-14 さい男	2600 kcal	60g	17 g	7 g	9 mg	800 μg	90 mg
	12-14 さい女	2400 kcal	55g	16 g	7.5 g	12.5 mg	700 μg	90 mg

※しょくじせっしゅきじゅん 2025 年ばん すいしょうりょう／もくひょうりょう