

No.37 ツナピラフ (1人分: 268kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・米	260g
・ツナ	60g
・枝豆むきみ	20g
・赤ピーマン	20g
・しょうが	2g
・酒	3g
・しょうゆ	20cc
・バター	4g
・塩	少々

※このレシピは糸島市の学校給食を紹介しています。分量は、ご家庭で調節してください。

枝豆の脂肪に多いリノール酸は動脈硬化や高血圧などを予防する効果が期待できます。



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) しょうがはみじん切りに、赤ピーマンは小さめの色紙切りにする。
- 2) フライパンにバターを入れ、ツナと野菜を炒め調味する。炊き上がったご飯に混ぜる。

No.38 レバーのアーモンドからめ (1人分: 178 kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・鶏レバー	160g
・しょうが	4g
・酒	4g
・しょうゆ	4g
・片栗粉	24g
・揚げ油	適量
・アーモンドダイス	32g
・ケチャップ	40g
・ソース	8g
・さとう	8g



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 鶏レバーは下処理をし、茹で水冷する。しょうが汁と酒、しょうゆで下味をつける。
 - 2) 1のレバーに片栗粉をまぶし油で揚げる。
 - 3) 調味料を合わせ2にからめアーモンドダイスをまぶす。
- ※レバーはよく茹でる！！



レバーの苦手な子どもたちもケチャップ味で食べやすいです。

No.39 五目スープ (1人分: 73kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・豚肉	40g
・小松菜	40g
・たけのこ	40g
・もやし	100g
・きくらげ	4g
・うずら卵	80g
・ガラスープ	480cc
・片栗粉	4g
・しょうゆ	12cc
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	2g



小松菜のカルシウム含有量は
野菜のなかでもトップクラスです！

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 小松菜は下茹でし1cm長さに切る。
- 2) きくらげはもどし、スライスする。
たけのこは細切りにする。
- 3) 鍋に油を熱し豚肉を炒める。
ガラスープを入れ煮えにくい野菜から入れ調味する。
- 4) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、小松菜を入れる。



No.40 ピーマンともやしのじゃこ炒め (1人分: 29kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・もやし	120g
・ピーマン	60g
・しらす干し	20g
・ごま油	4g
・しょうゆ	6g
・酒	2g



※このレシピは糸島市の学校給食を紹介しています。
分量は、ご家庭で調節してください。

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ピーマンは細切りにする。
- 2) フライパンにごま油を熱し、材料を炒め調味する。

ピーマンの豊富なビタミンCが風邪予防や疲労回復に効果大です！