

No.5 鮭と青じそご飯 (1人分 - : 323kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・米 2合(300g)
- ・青じそ 2枚
- ・鮭フレーク 60g
- ・きざみのり 4g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 炊きあがったご飯に、鮭フレークと短めの千切りにした青シソ(水にさらして、水気をきっておく。)を混ぜる。
- 2) 1の上いきざみのりをのせる。

しその香りがさわやか!



※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。



No.6 かしわの香り揚げ (1人分 - : 163 kcal)



にんにくとパセリで
夏バテ予防!

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・鶏肉 30g×8個
- ・にんにく 1片
- ・白ワイン 小さじ1
- ・塩 2g
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ2
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 適量
- ・パセリ 4g
- ・揚げ油 適量

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 鶏肉は、すりおろしたにんにくと白ワイン・塩・こしょうで下味をつける。
- 2) パン粉とパセリのみじん切りを混ぜておく。
- 3) 1の肉に小麦粉・卵・2のパン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。

No.7 ラタトゥユ

(エネルギー： 63 kcal)

夏野菜たっぷり冷やしても美味しい！



◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・ベーコン	20g	・完熟トマト	60g
・なす	120g	・にんにく	1片
・玉ねぎ	120g	・ガラスープ	320cc
・ズッキーニ	80g	・オリーブ油	適量
・にんじん	80g	・白ワイン	大さじ1
・カラーピーマン	40g	・塩	少々
・ピーマン	20g	・こしょう	少々

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ベーコンは1cm幅、なす・ズッキーニ・にんじんはいちょう切り、玉ねぎ・ピーマンは1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- 2) オリーブ油でにんにくを炒め、ベーコンも入れて炒める。
- 3) 2にピーマン以外の野菜とガラスープを入れ、煮えたらピーマン・カラーピーマンを加え白ワイン、塩・こしょうで味をととのえる。

No.8 フルーツヨーグルト (エネルギー： 66kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・プレーンヨーグルト	100g
・パイン缶	70g
・みかん缶	70g
・もも缶	70g
・旬の果物	70g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) パイン缶・もも缶・旬の果物は、一口大に切る。
- 2) 1とみかん缶とヨーグルトと混ぜる。

※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。



乳酸菌には腸管の免疫を刺激し、活性化させる力があります！