

No.17 弥生赤飯 (1人分 - : 306kcal)

赤米は古代米と言われる赤飯のルーツです

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・米 285g
- ・赤米 60g
- ・塩 少々



◇◇◇作り方◇◇◇

1) 米と赤米を洗米して塩を入れて炊く。

※赤米はもち米なので、水に長めに浸した方がふっくら炊けます。

※水の量は白ごはんを炊く時より少し少なめに入れてください。

※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.18 牛肉とふきの炒め物 (1人分 - : 99 kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・牛肉 120g
- ・ふき 160g
- ・にんじん 12g
- ・きくらげ 4g
- ・いりごま 4g
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 牛肉は細切り、ふきは茹でて皮をむき斜め切りにする。にんじんは千切り、きくらげは水に戻して千切りにする。
- 2) 油を熱し牛肉を炒め、きくらげ・にんじん・ふきを炒める。
- 3) 2を調味する。
- 4) 最後にごまをふる。



No.19 菜の花のごまネーズ和え (I補給 - : 71 kcal)



菜の花は茹ですぎないのがポイント！

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• 菜の花	80g
• キャベツ	120g
• ハム	20g
• すりごま	小さじ1
• マヨネーズ	大さじ2
• しょうゆ	小さじ1
• 塩・こしょう	少々

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 菜の花・キャベツ・ハムは食べやすい大きさに切り、茹で水切りする。
- 2) 1の材料に調味料を入れ混ぜ合わせる。



No.20 若竹汁 (I補給 - : 29kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• 生わかめ	40g
• たけのこ	60g
• 鶏ささみ	40g
• ねぎ	12g
• だし昆布	4g
• かつお節	8g
• 麩	8g
• しょうゆ	大さじ1強
• 塩	少々
• 酒	少々

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) だし昆布とかつお節でだしをとる。
- 2) 1のだし汁にスライスしたささみを入れ火を通す。たけのこも入れ、調味料で味付けする。
- 3) 仕上げに麩とわかめ・ねぎを入れ味を調える。

※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。

