

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。

