

No.25 里いもごはん (1人分 - : 192kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・米 2合
- ・里いも 80g
- ・こんぶ 2g
- ・うす口しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 里いもは皮をむき、一口大に切る。
- 2) 炊飯器に米と水、しょうゆ、塩を入れて混ぜ、里いもとこんぶを入れ炊く。

里芋は体に良い免疫力を高めます！



※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.26 夏野菜のかき揚げ (1人分 - : 70kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・しらすぼし 12g
- ・おくら 40g
- ・かぼちゃ 80g
- ・玉ねぎ 40g
- ・にんじん 40g
- ・小麦粉 32g
- ・塩 少々
- ・揚げ油 適量

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) おくらは斜めに切り、かぼちゃは3mm厚さに切る。玉ねぎはスライス、にんじんはせん切りにする。
- 2) 小麦粉・水で衣を作り、1の野菜としらすぼしと塩を入れて混ぜ、180度の油で揚げる。



糸島野菜でおいしいかき揚げはいかがですか！

No.27 ニラともやし炒め物 (1人分: 68kcal)



ニラは胃腸を温める働きがあります！

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・ニラ	80g
・もやし	120g
・粒コーン	60g
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ニラは3cm長さに切る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、コーンともやしとニラを炒め、しょうゆで味付けする。

※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。



No.28 お月見汁 (1人分: 187kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・とり肉	40g
・かまぼこ	40g
・わかめ	20g
・にんじん	20g
・干しいたけ	4g
・白玉もち	80g
・いりこ	12g
・しょうゆ	12g
・塩	少々

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) いりこでだしをとる。
- 2) もどした干しいたけ、かまぼこはスライスに、にんじんはいちょう切り、わかめはもどし食べやすい長さに切る。
- 3) いりこだしにとり肉を入れひと煮立ちしたら、にんじん・しいたけ・かまぼこを入れる。
- 4) 煮えたら白玉もちを入れ、しょうゆと塩で味付けして、わかめを入れる。

