

No.49 大豆とレバーのこはく煮(1人分 - : 197kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・鶏レバー	160g
・しょうが	4g
・しょうゆ	8g
・酒	4g
・片栗粉	16g
・大豆	80g
・小麦粉	8g
・じゃがいも	160g
・揚げ油	適量
・砂糖	16g
・しょうゆ	16g
・水	40g



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) レバーは一口大に切り、十分に下茹でする。
茹でた後水洗いをし、しょうが汁・しょうゆ・酒で下味をつける。
- 2) じゃがいもは一口大に切り素揚げする。
大豆は小麦粉をまぶし揚げる。
1のレバーは片栗粉をまぶし揚げる。
- 3) 調味料と水を煮つめ、2をからめる。

レバーは鉄分やビタミンAが
豊富です。

No.50 ひじきごはん (1人分 - : 261 kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・米	260g
・乾燥ひじき	5g
・油揚げ	8g
・にんじん	20g
・ごぼう	20g
・しょうゆ	8g
・薄口しょうゆ	10g
・みりん	4g
・さとう	8g
・酒	4g



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 乾燥ひじきはもどしておく。
にんじん、ごぼうは短めの干切り、
油揚げは油抜きし食べやすい大きさに
切る。
- 2) 材料を調味料で煮る。
- 3) 炊き上がったごはんに2をまぜる。

※炊飯器で炊き込んでも美味しいです。



ひじきは
カルシウムや食物繊維が豊富です。

No.51 茎わかめのきんぴら (1人分: 47kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・茎わかめ	80g
・ごぼう	20g
・にんじん	28g
・糸こんにゃく	50g
・ごま	4g
・ごま油	4g
・さとう	7g
・しょうゆ	8g
・みりん	8g
・一味唐辛子	少々



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 茎わかめは食べやすい長さに切る。
にんじん、ごぼうは千切り、糸こんにゃくは下茹でし、食べやすい長さに切る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、煮えにくい野菜から炒める。野菜がしんなりしたら茎わかめと調味料を加え煮つめる。
仕上げにごまをかける。

※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.52 アーモンドいりこ (1人分: 47kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・いりこ	24g
・スライスアーモンド	10g
・さとう	8g
・しょうゆ	3g
・みりん	3g
・酒	3g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) いりことスライスアーモンドはフライパンでから煎りする。
- 2) 調味料を煮つめ1をまぶす。

アーモンドはビタミンEや食物繊維が豊富です。

