

No.9 涼味ごはん (I補† - : 267kcal)

しらすとパセリの香りがさわやか!

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・米 2合(300g)
- ・しらす干し 12g
- ・パセリ 10g
- ・塩 適量



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) パセリはみじん切りにし、さっと水にさらして、絞っておく。
- 2) しらす干しと塩を入れて炊飯する。
- 3) 炊き上がった2に1のパセリを混ぜる。

※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。



No.10 なすとポテトのひき肉炒め (I補† - : 163 kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・豚ミンチ 100g
- ・なす 200g
- ・たまねぎ 100g
- ・にんじん 40g
- ・しょうが 5g
- ・にんにく ひとかけ
- ・じゃがいも 120g
- ・揚げ油 適量
- ・ごま油 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ☆調味料
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・塩、こしょう 適量

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) じゃがいもは厚めのいちょう切りにして素揚げする。
- 2) 玉ねぎはスライス、にんじんとなすは厚めのいちょう切り、にんにくとしょうがはみじんにする。
- 3) ごま油を熱し豚ミンチとにんにく、しょうがを炒め、煮えにくい野菜から炒める。
- 4) 火が通ったら調味料を入れ、1と水溶き片栗粉でまとめる。



No.1 1 イワシのアリババ揚げ (1人分: 242kcal)

黒ごまが入ってカルシウム強化!



◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

| | |
|----------|------|
| • いわし片身 | 8枚 |
| • 酒 | 小さじ1 |
| • しょうが | 5g |
| • 塩、こしょう | 適量 |
| • 小麦粉 | 大さじ2 |
| • 卵 | 1/2個 |
| • パン粉 | 40g |
| • 黒ごま | 大さじ2 |
| • 揚げ油 | 適量 |

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) イワシはしょうが汁と塩、こしょう、酒をまぶしておく。
- 2) パン粉と黒ごまを合わせておく。
- 3) 1のイワシに小麦粉→溶き卵→2のパン粉の順につけ 170℃の油で揚げる。

No.1 2 切り干し大根のみそ汁 (1人分: 62kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

| | |
|----------|-------|
| • 切り干し大根 | 12g |
| • 油揚げ | 1枚 |
| • にんじん | 20g |
| • 干しいたけ | 2枚 |
| • ねぎ | 20g |
| • いりこだし | 600cc |
| • みそ | 60g |

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 切り干し大根は、水に戻し食べやすい長さに切る。
- 2) にんじんは千切り、干し椎茸は戻しスライス、揚げ油は油抜きし短冊切りにする。
- 3) いりこでだしをとり、1と2を入れる。煮えたらみそを入れ、仕上げにねぎをちらす。

※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。



切り干し大根はカルシウムが豊富!
干しいたけは カルシウムの吸収をよくする
ビタミンDが豊富!