

No.13 プルーンケーキ (1人分: 153kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• ホットケーキミックス	80g
• 卵	40g
• バナナ	40g
• 牛乳	40g
• プルーン	24g
• 砂糖	8g
• バター	12g
• カaramelソース	12g
• 白ワイン	4cc
• アルミカップ	4コ

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) バナナは小口切りにする。
- 2) プルーンは刻んで白ワインにつけておく。
- 3) 1,2 とホットケーキミックス・溶かしバター・牛乳・砂糖・カaramelソースをよく混ぜる。
- 4) 3 をアルミカップに注ぐ。
- 5) 160℃のオーブンで 15 分焼く。

プルーンは食物繊維が豊富！！



※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.14 鶏肉のごま風味揚げ (1人分: 184 kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• 鶏肉	30g×8コ
• しょうが汁	4g
• しょうゆ	8g
• 酒	8g
• 小麦粉	25g
• 卵	25g
• ごま	32g
• 揚げ油	適量

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 鶏肉はしょうが汁・しょうゆ・酒で下味をつける。
- 2) 小麦粉・卵・水で衣を作り、1の肉にからめ、ごまをまぶして170℃の油で揚げる。



No.15 かぶとほうれん草のチャウダー (1人分: 172kcal)

ほうれん草は鉄分、ビタミンCが豊富!

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・ベーコン	40g
・あさりむき身	60g
・かぶ	160g
・ほうれん草	60g
・人参	40g
・玉ねぎ	120g
・コーンクリーム	60g
・チーズ	24g
・小麦粉	16g
・バター	12g
・牛乳	100cc
・白ワイン	8cc
・鶏がらスープ	120cc
・塩・こしょう	適量

※市販のブイヨンでもOKです。



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) かぶと人参はいちょう切りにする。玉ねぎはスライス、ほうれん草は茹で水冷し、食べやすい長さに切る。
- 2) バターを鍋に溶かし小麦粉をふるい入れ、牛乳を少しずつ入れホワイトソースを作る。
- 3) ベーコン、人参、玉ねぎの順に炒めて鶏がらスープを加える。
- 4) 3にかぶ、あさり、チーズ、白ワインを加えて煮る。  
野菜が煮えたら、2のホワイトソースとコーンクリーム・チーズを入れ、塩・こしょうで味を調え、仕上げにほうれん草を加える。

No.16 ワインゼリー (1人分: 67kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・パイン缶	50g
・ゼラチン	10g
・水	大さじ2
・砂糖	30g
・湯	200cc
・赤ワイン	小さじ1
・グレープジュース	大さじ1

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2) 湯に砂糖と1のゼラチンを溶かし、グレープジュースと赤ワインを入れる。
- 3) カップに切ったパインを入れ、2をつぎ分け冷やし固める。

※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。

