

No.2 1 海賊スパゲティ (1人分 - : 240kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・スパゲティ	160g
・あさりむき身	40g
・えび	40g
・いか	80g
・玉ねぎ	120g
・しめじ	40g
・パセリ	4g
・チーズパウダー	20g
・バター	6g
・塩、こしょう	適量
・白ワイン	12g

海鮮のうまみがたっぷりです！

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) いかは、食べやすい大きさに切る。
- 2) 鍋にバターを溶かし、あさり・えび・いかを入れ炒め、白ワインをいれ、スライスの玉ねぎとしめじを入れる。
- 3) 2にチーズパウダーを入れ、塩・こしょうで調味し、ゆでたパスタを加え、パセリをちらす。



No.2 2 牛肉と野菜の煮込み (1人分 - : 133kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・牛肉(角切)	120g
・にんじん	80g
・玉ねぎ	120g
・なす	80g
・ズッキーニ	100g
・トマト	60g
・にんにく	ひとかけ
・じゃがいも	120g
・油	8g
・小麦粉	4g
☆調味料	
・ケチャップ	40g
・ソース	8g
・しょうゆ	12g
・塩、こしょう	適量
・水	120g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 野菜は、角切りにする。
- 2) 鍋に油を熱し、みじん切りのにんにくと牛肉を炒め、野菜を加え、さらに炒める。
- 3) 2に小麦粉を振り入れ、ひたひたの水を入れ煮る。
- 4) 野菜が柔らかくなったら、調味し味を調える。



No.23ズッキーニのソテー (1人分 - : 51kcal)

ズッキーニは、かぼちゃの仲間です！



◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• ベーコン	20g
• ズッキーニ	120g
• エリンギ	40g
• 粒コーン	20g
• 油	8g
• カレー粉	少々
• 塩、こしょう	少々

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ベーコンは、1cm幅に切る。
- 2) ズッキーニ、エリンギは、スライスする。
- 3) 油を熱し、ベーコンと野菜を炒め、塩、こしょう、カレー粉で調味する。

※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.24モロヘイヤスープ (1人分 - : 37kcal)

◇◇◇作り方◇◇◇

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• ベーコン	20g
• モロヘイヤ	20g
• たけのこ	40g
• もやし	60g
• にんじん	20g
• キャベツ	100g
• きくらげ	4g
• いりこ	12g
• 水	500g
• うす口しょうゆ	4g
• 塩、こしょう	適量

- 1) いりこでだしをとる。
- 2) ベーコンは、1センチ幅に切り、にんじん・たけのこ・もどしたきくらげは、線切りにする。  
モロヘイヤは食べやすい大きさに切る。
- 3) いりこだしに、ベーコンと野菜を入れ煮る。
- 4) しょうゆ・塩・こしょうで調味し、仕上げにモロヘイヤを入れる。



モロヘイヤはエジプトを中心にアラブの熱帯地域で栽培されてきました！  
カルシウム・カリウム・鉄・ビタミンAが豊富！