

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・米 2合(300g)
- ・コーン 60g
- ・バター 8g
- ・炊き込みわかめ 6g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 洗った米に水・コーン・バターを入れて炊く
- 2) 炊きあがったごはんに炊き込みわかめを混ぜる。

No.1 コーンライス (エネルギー: 292kcal)



子どもたちに大人気！

※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.2 鶏肉の塩たれ焼き (エネルギー : 73 kcal)



学校給食レシピ紹介

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・鶏肉 50g ×4 個
- ・玉ねぎ 40g
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 5g
- ・ごま油 小さじ1
- ・酒 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

◇◇◇作 り 方◇◇◇

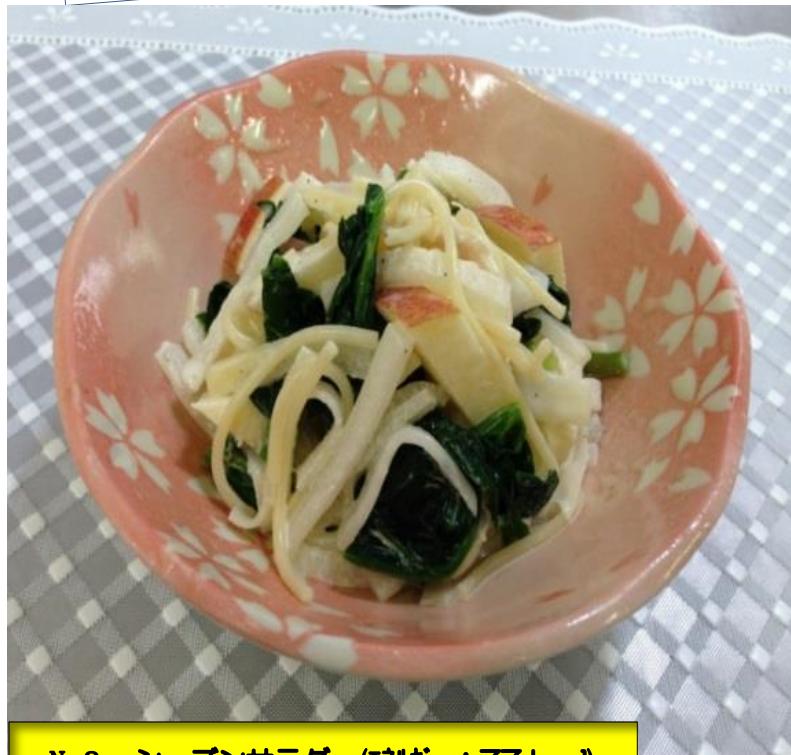
- 1) 玉ねぎ・にんにく・しょうがはすりおろし、調味料と合わせておく。
- 2) 1) に鶏肉を漬け込む。
- 3) 熟したフライパンで蒸し焼きにする。

※オーブンで焼く場合は、170℃で20~25分



玉ねぎの甘みとにんにく。しょうがが決めて！

ポイントは、大根とほうれん草をしぼりましょう！



学校給食レシピ紹介

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・大根 120g
- ・ほうれん草 80g
- ・ささみ 40g
- ・りんご 40g
- ・カットスパゲティ 20g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・マスター 4g
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 大根は千切りにし、茹である。
- 2) ほうれん草は茹で、食べやすい長さに切る。
- 3) ささみは蒸して小さく裂いておく。(茹でても可)
- 4) りんごはいのちょうに切り、塩水に通しておく。
- 5) カットスパゲティは茹である。
- 6) マヨネーズ・マスター・牛乳を合わせ、すべて材料を混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

学校給食レシピ紹介

「人参は苦手…。」でも大丈夫！びっくりするほどおいしい！

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

- ・にんじん 40g
- ・パイン缶 スライス1枚
- ・ゼリーの素 48g
- ・水 240cc



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) にんじんを5ミリの厚さに切り、分量の水で茹でる。
- 2) 1) の煮汁ごとミキサーにかける。
- 3) 2) を鍋に戻し、火にかけ沸騰直前に火を止め、ゼリーの素を加え混ぜる。
- 4) 型に流しパインを入れ、流し固める。

No.4 キャロットゼリー (エネルギー: 56kcal)