

No.41 森のスパゲティ(1人分: 236kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・ベーコン	40g
・干しいたけ	4g
・しめじ	60g
・えのき	60g
・エリンギ	40g
・玉ねぎ	120g
・パセリ	4g
・パスタ	160g
・しょうゆ	16cc
・白ワイン	8cc
・油	8cc
・塩、こしょう	少々



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ベーコンは1cm幅に切る。干しいたけはもどしスライスに、しめじ・えのき・エリンギは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライスに、パセリはみじん切りにする。
- 2) フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。野菜と白ワインを加え炒める。
- 3) 2に塩・こしょう・しょうゆで調味し茹でたパスタを入れ味をととのえる。仕上げにパセリをちらす。

きのこは、食物繊維が多いことで便通の改善をする働きがあります。

No.42 魚のゴマネーズ焼き (1人分: 140 kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・魚の切り身	4切れ
・塩、こしょう	少々
・酒	少々

☆ゴマネーズソース

・マヨネーズ	24g
・しょうゆ	6g
・すりごま	5g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 魚に塩・こしょう・酒をふっておく。ゴマネーズソースをまぜておく。
- 2) 1の魚にゴマネーズソースをかけ、200℃に温めたオーブンで15分～20分焼く。



糸島市は  
“天然真鯛”の  
水揚げ量が日本一!

No.43 ジャーマンスープ (1人分: 114kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・ベーコン	20g
・玉ねぎ	160g
・じゃがいも	160g
・パセリ	4g
・チーズ	20g
・鶏がらスープ	320cc
・牛乳	120cc
・バター	4g
・塩、こしょう	少々

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎはスライス、じゃがいもは5mm厚さのいちよう切り、パセリはみじん切りにする。
- 2) 鍋にバターを入れ、ベーコンを炒める。玉ねぎ・じゃがいもを炒め、鶏がらスープを入れ煮る。
- 3) 2に牛乳・チーズを加え、塩・こしょうで味をととのえ、パセリをちらす。

じゃがいもは、カリウムを含む食材です。  
ナトリウムを排泄する役割があり、  
高血圧に効果があります。



※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。



No.44 野菜のアーモンド和え (1人分: 36kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・キャベツ	160g
・ほうれん草	80g
・にんじん	20g
・アーモンド粉	12g
・しょうゆ	6g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ほうれん草は茹で2cm長さに切る。にんじんは線切り、キャベツは短冊切りにする。野菜は茹で冷ます。
- 2) 1の野菜をかるくしぼり、しょうゆで調味し、アーモンド粉をふり混ぜる。

ほうれん草は鉄分が豊富なので  
貧血予防に効果的！

