

No.45 さつま芋ごはん (1人分: 269kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・米	260g
・さつま芋	100g
・塩	少々
・黒ごま	2g
・水	330g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) さつま芋は1cmの角切りにする。
- 2) 炊飯器に米・さつま芋・塩・分量の水を入れ炊く。
- 3) 仕上げに黒ごまをふる。



さつま芋には、多くのビタミンEが含まれています。そのビタミンEは、老化防止のビタミンとも呼ばれています。



No.46 ポトフ (1人分: 163kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・とり肉	120g
・ウインナー	80g
・じゃがいも	160g
・にんじん	60g
・玉ねぎ	160g
・かぶ	60g
・キャベツ	120g
・ブロッコリー	40g
・塩、こしょう	少々
・鶏がらスープ	200cc
・白ワイン	4g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ウインナーは一口大に切る。
にんじん・じゃがいも・かぶは乱切り、
玉ねぎ・キャベツは角切り、ブロッコリー
は小房にわける。
- 2) 鶏がらスープにとり肉とウインナーを入れ
野菜は煮えにくい物から順に入れ、調味し
煮る。



じゃがいもは美肌効果！
にんじんはむくみ改善！
に効果があります。

No.47 豚肉と大根のみそ煮 (1人分 - : 99kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・豚肉スライス	120g
・大根	160g
・にんじん	80g
・こんにゃく	80g
・砂糖	8g
・みりん	4g
・酒	8g
・しょうゆ	6g
・米みそ	40g
・水	160g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) こんにゃくは下茹でし、色紙切りにする。
にんじん・大根はいちょう切りにする。
- 2) 鍋に豚肉を入れ炒める。材料と水・調味料を入れ煮る。

大根の消化酵素が胃腸を整える。



※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.48 れんこんとひじきのくるみ炒め (1人分 - : 49kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・ひじき(乾物)	12g
・れんこん	60g
・にんじん	20g
・くるみ	8g
・しょうゆ	8g
・砂糖	8g
・ごま油	4g
・酒	4g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ひじきは水に戻す。
れんこんとにんじんはいちょう切りにする。
- 2) フライパンにごま油を熱し、材料を炒め調味する。
仕上げにくるみを加え炒める。



れんこんは便秘を解消する食物繊維を豊富に含みます。

