

No.29 グリーンふりかけ (I補給 - : 18kcal)

◇◇◇材料(10人分)◇◇◇

・大根葉	200g
・しらす干し	10g
・削り節	10g
・さくらえび	10g
・白ごま	10g
・塩	3g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 大根葉は茹で水冷し、細かく切る。
- 2) フライパンでしらす干しとさくらえびをからいりする。1の大根葉を入れさらにいり、仕上げに白ごまと塩と削り節を入れる。

大根葉はカロテン、ビタミンC、葉酸などのミネラルが豊富！



※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.30 さばのみぞれかけ (I補給 - : 154 kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・さばの切り身	4切
・しょうが	4g
・酒	4g
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・大根	120g
・根深ねぎ	12g
・酒	4g
・みりん	4g
・しょうゆ	8g
・だし汁	15g



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) さばは酒としょうが汁をまぶす。
- 2) 1のさばの水気をふきとり、片栗粉をまぶして揚げ油でカラッと揚げる。
- 3) 大根はすりおろし、かるく水気をきる。鍋にだし汁と調味料と大根を入れ煮る。仕上げにみじん切りの根深ねぎを入れひと煮立ちさせる。
- 4) 2のさばに3のみぞれのタレをかける。



さばには血流を良くする働きがあります！

No.3 1 小松菜と油揚げの炒めもの(1人分 - : 27kcal)

小松菜はカルシウムや鉄分が豊富！



◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• 小松菜	160g
• もやし	80g
• 油揚げ	8g
• ごま油	4g
• しょうゆ	8g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 小松菜は茹で、水冷し2~3センチ長さに切る。
油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、材料を炒めしょうゆで味付けする。

※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.3 2 だぶ (1人分 - : 57kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• とり肉	40g
• かまぼこ	40g
• にんじん	40g
• 大根	40g
• れんこん	40g
• こんにゃく	40g
• 里いも	80g
• 干しいたけ	4g
• お麩	4g
• 片栗粉	4g
• しょうゆ	12g
• 塩	少々
• いりこだし	500cc



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 干しいたけはもどす。
こんにゃくとれんこんは下茹でする。
- 2) 材料は1センチの角に切る。
- 3) いりこだしにとり肉を入れ、煮えにくい野菜から順に入れる。煮えたら調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

『だぶ』は福岡県の郷土料理です！