

No.33 中華おこわ (1人分：303kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

|        |      |
|--------|------|
| ・米     | 200g |
| ・もち米   | 100g |
| ・にんじん  | 20g  |
| ・豚肉    | 40g  |
| ・たけのこ  | 40g  |
| ・干しいたけ | 4g   |
| ・しょうゆ  | 20cc |
| ・酒     | 8cc  |
| ・ごま油   | 4cc  |



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) にんじんは短めのせん切り、たけのこは色紙切り、干しいたけはもどし1cm長さに切る。
- 2) 米ともち米は1時間位浸水しておく。肉と野菜と調味料を入れ炊く。

たけのこに含まれる注目する栄養価は、  
チロシン、食物繊維、カリウムです。

No.34 魚の夕日揚げ (1人分：107kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

|        |     |
|--------|-----|
| ・魚の切り身 | 4切  |
| ・塩     | 適量  |
| ・こしょう  | 少々  |
| ・にんじん  | 60g |
| ・パセリ   | 4g  |
| ・小麦粉   | 24g |
| ・揚げ油   | 適量  |

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 魚は、塩・こしょうする。
- 2) 小麦粉と水でかために衣を作り、すりおろしにんじんとみじん切りのパセリを入れる。
- 3) 魚に2の衣をつけ、170℃の油で揚げる。

※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。



にんじんは健康に良い免疫力を高める食べ物です！

No.35 チャプスイ (1人分 - : 51kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

|          |       |
|----------|-------|
| ・あさりのむき身 | 60g   |
| ・えび      | 40g   |
| ・かまぼこ    | 40g   |
| ・にんじん    | 60g   |
| ・白菜      | 80g   |
| ・ほうれん草   | 40g   |
| ・いりこだし汁  | 480cc |
| ・片栗粉     | 4g    |
| ・しょうゆ    | 12cc  |
| ・塩       | 少々    |
| ・こしょう    | 少々    |



あさりは、貧血と関係の深い  
鉄分・ビタミンB12が豊富です

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) いりこで出しをとる。
- 2) にんじんはいちょう切り、白菜は角切り、かまぼこは色紙切り、ほうれん草は茹でて2センチ長さに切る。
- 3) いりこだしに煮えにくい野菜から順に入れる。あさりとえびとかまぼこを入れ、調味し水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにほうれん草を入れる。



No.36 昆布和え (1人分 - : 26kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

|        |      |
|--------|------|
| ・昆布の佃煮 | 20g  |
| ・キャベツ  | 140g |
| ・きゅうり  | 40g  |
| ・ごま    | 4g   |



※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。

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) キャベツは短冊切り、きゅうりはななめスライスに切る。  
野菜は茹でかるくしぼる。
- 2) 1の野菜と昆布の佃煮を和え、仕上げにごまをふる。

キャベツは、ビタミンCが意外と豊富