

No.53 北国のクリームシチュー(1人分 - : 155kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・鮭	60g
・とり肉	60g
・にんじん	60g
・玉ねぎ	100g
・しめじ	40g
・じゃがいも	160g
・コーンクリーム	80g
・牛乳	160g
・バター	6g
・小麦粉	16g
・白ワイン	4g
・塩	3g
・こしょう	少々
・鶏がらスープ	400cc
・油	4g



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) とり肉と鮭は一口大に切る。  
にんじん・じゃがいもはいちょう切りに、玉ねぎは1cm幅に切る。しめじは小房にわけろ。
- 2) 牛乳・バター・小麦粉でホワイトソースを作る。
- 3) 鍋に油を熱し、とり肉を炒める。  
にんじん・じゃがいも・玉ねぎを入れ炒める。  
鶏がらスープを加え沸騰したらあくをとる。
- 4) 野菜が煮えたら、鮭としめじ・コーンクリーム・白ワイン・ホワイトソースを入れ煮る。  
塩・こしょうで味を整える。

No.54 きのこの炒め物 (1人分 - : 40 kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・ベーコン	20g
・しめじ	40g
・エリンギ	40g
・キャベツ	120g
・油	4g
・塩	少々
・こしょう	少々



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ベーコンは1cm幅に切る。  
しめじは小房にわけろ。エリンギとキャベツは短冊切りにする。
- 2) フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、野菜を加え炒める。  
塩・こしょうで調味する。

エリンギやしめじは  
食物繊維が豊富です。  
デトックス効果も期待  
できます。



No.55 ジャがいものきんぴら (1人分: 69kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・豚肉	40g
・じゃがいも	140g
・糸こんにゃく	40g
・さやいんげん	20g
・油	4g
・ごま	4g
・さとう	6g
・しょうゆ	12g
・酒	4g
・一味唐辛子	少々



◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) ジャがいもは拍子切り、さやいんげんとこんにゃくは下茹でし食べやすい長さに切る。
- 2) ジャがいもは煮えすぎない位で下茹でする。
- 3) フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。こんにゃくを入れ調味する。じゃがいもを入れ煮詰める。仕上げにさやいんげんとごまを入れる。

※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.56 いり豆 (1人分: 32kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・ロースト大豆	24g
・黒さとう	4g
・さとう	2g
・水	3g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 鍋に黒さとう・さとう・水を入れ煮詰める。
- 2) 泡が細かくなったら、ロースト大豆を入れ、弱火で大豆がパラパラなるまで炒る。

大豆は『畑の肉』と呼ばれるほどタンパク質が豊富!

