

もずくの炊き込みごはん

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・米	2合(300g)
・もずく	100g
・ごぼう	40g
・にんじん	20g
・しらす	10g
・酒	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・薄口しょうゆ	大さじ1

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) もずくは食べやすい長さに切る。
ごぼうはささがき、にんじんは短めの千切りにする。
- 2) 炊飯器に米・1・しらす・調味料を入れ炊く。



もずくのかき揚げ

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

・もずく	80g
・たまねぎ	80g
・にんじん	40g
・小麦粉又は天ぷら粉	40g
・塩	2g
・揚げ油	適量

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 玉ねぎはスライスにし、にんじんは千切り、もずくは食べやすい長さに切る。
- 2) 小麦粉と塩で衣を作る。
- 3) 1を混ぜ合わせ、少量の小麦粉を振り混ぜる。
2の衣を入れませ、油で揚げる。



No.1 1 イワシのアリババ揚げ (1人分: 242kcal)

黒ごまが入ってカルシウム強化!



◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• いわし片身	8枚
• 酒	小さじ1
• しょうが	5g
• 塩、こしょう	適量
• 小麦粉	大さじ2
• 卵	1/2個
• パン粉	40g
• 黒ごま	大さじ2
• 揚げ油	適量

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) イワシはしょうが汁と塩、こしょう、酒をまぶしておく。
- 2) パン粉と黒ごまを合わせておく。
- 3) 1のイワシに小麦粉→溶き卵→2のパン粉の順につけ 170℃の油で揚げる。

No.1 2 切り干し大根のみそ汁 (1人分: 62kcal)

◇◇◇材料(4人分)◇◇◇

• 切り干し大根	12g
• 油揚げ	1枚
• にんじん	20g
• 干しいたけ	2枚
• ねぎ	20g
• いりこだし	600cc
• みそ	60g

◇◇◇作り方◇◇◇

- 1) 切り干し大根は、水に戻し食べやすい長さに切る。
- 2) にんじんは千切り、干し椎茸は戻しスライス、揚げ油は油抜きし短冊切りにする。
- 3) いりこでだしをとり、1と2を入れる。煮えたらみそを入れ、仕上げにねぎをちらす。

※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。



切り干し大根はカルシウムが豊富!
干しいたけは カルシウムの吸収をよくする
ビタミンDが豊富!