

主食 「梅ご飯」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

<材料(2人分)>

白米	120 g
水(米の1.45倍量)	174 ml
七折大梅	7 g
ちりめんじゃこ	3 g
薄口しょうゆ	小さじ 1/5
酒	小さじ 1/3弱
昆布	1.6 g

✿作り方✿

- ① 白米は洗ってザルにあげておく。
- ② 七折大梅は種を除き、粗く刻む。
- ③ 炊飯器に白米と残りの材料を入れて炊飯する。

主菜 「蒸し鶏の緑酢かけ」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

鶏ささみ	120 g
塩	小さじ 1/6
酒	大さじ 1
しょうが	1/2 かけ
にんじん	25 g
みょうが	1・1/2 個
大根	75 g
きゅうり	50 g
海藻サラダ	4 g
だし汁	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
A しょうゆ	小さじ 1/2
酢	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/6

✿作り方✿

- ① ささみは塩を振り、薄切りにしたしょうがを広げた上のにせ、酒を振りかけて電子レンジで7~8分加熱する。
- ② ①を冷まし、一口大の大きさにそぎ切りする。
- ③ にんじんは千切りにしてさっと茹でる。海藻サラダは戻し、みょうがは薄く切って水にさらす。
- ④ きゅうりと大根はすりおろし、軽く水気を切って A を合わせて混ぜておく。
- ⑤ 器に蒸し鶏、海藻サラダ、にんじん、みょうがを盛り付け、④の緑酢をかける。

副菜 「枝豆とトマトのサラダ」

<材料(2人分)>

トマト	150 g
枝豆(さやなし)	30 g
塩	少々
粗びきこしょう	少々
にんにく(すりおろし)	お好みで
オリーブオイル	大さじ 1/2

✿作り方✿

- ① トマトは湯むきしたら、1.5cm程の角切りにしておく。
- ② 枝豆はゆでて薄皮をむいておく。
- ③ ボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせておいた調味料をかけ、皿に盛り分ける。

汁物 「ピーマンと春雨の冷製スープ」

<材料(2人分)>

ピーマン	1 個
はるさめ(乾)	10 g
白菜キムチ	40 g
水	240 ml
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
酒	大さじ 2/3
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2

✿作り方✿

- ① ピーマンは種とわたを除き、輪切りにする。
- ② はるさめは熱湯でゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に定量の水を沸とうさせ、鶏ガラスープの素を加える。ピーマン、はるさめ、白菜キムチを加え、煮立ったら残りの調味料を加え、サッと煮て冷やしていただく。

※ 温かなくてもおいしくいただけます。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 220 kcal

塩分 1.1 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 103 kcal

塩分 1.3 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 66 kcal

塩分 0.3 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 47 kcal

塩分 1.1 g

★使用野菜★

