

## 主食 「むかごご飯」

★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
むかご	16 g
塩	小さじ 1/3弱
酒	小さじ 2/5

### ✿作り方✿

- ① むかごはよく洗ってさっと茹でる。
- ② 炊飯器に材料をすべて入れて炊飯する。

## 主菜 「切り身魚のホイル焼き」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

### <材料(2人分)>

鮭切り身(75g/切)	2 切
しめじ	50 g
えのきたけ	50 g
長ねぎ	20 g
にんじん	10 g
ぎんなん(水煮)	4 個
植物油	適量
塩	小さじ 2/5
酒	大さじ 1
すだち(レモン)	適量

### ✿作り方✿

- ① しめじ、えのきたけは根元を切り落としほぐしておく。
- ② ねぎは斜め切りにする。
- ③ にんじんは5mm厚さの輪切りにし、型で抜いてからゆでる。
- ④ すだちは洗って半分に切っておく。
- ⑤ アルミ箔に油を薄く塗り、魚と①～③の食材とぎんなんをのせて、塩・酒をふる。
- ⑥ アルミ箔の上下を合わせてたたみ、次に左右をたたむ。
- ⑦ フライパン又はグリルで約20分間蒸し焼きにする。
- ⑧ 焼けたら器に盛り、すだちを添える。

## 副菜 「ごぼうサラダ」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

### <材料(2人分)>

ごぼう	40 g
きゅうり	50 g
にんじん	10 g
まぐろ油漬け	20 g
ごま油	小さじ 1/4
米酢	大さじ 1/4弱
砂糖	大さじ 1/4
薄口しょうゆ	大さじ 1/4
塩	少々

### ✿作り方✿

- ① ごぼうはさがきにして水につけ、あくをとる。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③ ごぼう、きゅうり、にんじんはゆでて、冷ましておく。
- ④ まぐろの油漬けは汁を除き、煎る。
- ⑤ 調味料を合わせ③と④を和える。

## 汁物 「なすのピリ辛みそ汁」

### <材料(2人分)>

なす	1/2 本
油揚げ	1/2 枚
だし汁	1・1/2 カップ
みそ	大さじ 2
コチュジャン	小さじ 1/4
ごま油	大さじ 1/2

### ✿作り方✿

- ① なすは4cm長さの拍子木切りにする。油揚げは熱湯で油抜きをして2cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油をひいて、なすに油が回る程度に炒める。さらにだし汁を加えて、なすがやわらかくなったら、油揚げを加えて煮る。
- ③ みそとコチュジャンを溶かし入れてひと煮立ちさせる。  
※ お好みでコチュジャンの量を調節してください。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 222 kcal

塩分 0.8 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 138 kcal

塩分 1.3 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 58 kcal

塩分 0.6 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 70 kcal

塩分 1.2 g

★使用野菜★

