



麦を混ぜることで、不足しがちな食物繊維をとることができます。

1 麦ごはん

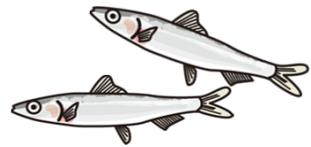
材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	米をとき、麦を加え分量の水を入れる。 炊飯する。
白麦	3.5 g	28 g	
水	110 g	880 g	



2 きびなごの揚げ煮

丸ごと食べられる小魚を油で揚げて甘酢のたれにからめています。カルシウムがとれて、ごはんにあうおかずです。(かみかみメニュー)

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
きびなご(冷凍)	35 g	280 g	きびなごに酒と塩で下味をつける。 小麦粉とでんぷんを混ぜ、のきびなごにつけて油で揚げる。 調味料をひと煮たちさせ、揚げあがったきびなごにからめる。
酒	0.6 g	4.8 g	
塩	0.1 g	0.8 g	
小麦粉	3 g	24 g	
でんぷん	3 g	24 g	
揚げ油	適量		
三温糖	2.5 g	20 g (大さじ2)	
濃口しょうゆ	3 g	24 g (大さじ1・1/2)	
食酢	2.5 g	20 g (大さじ1・1/3)	
水	2.5 g	20 g (大さじ1・1/3)	



3 ひじきのサラダ

鉄分豊富なひじきと野菜、ツナ、チーズを使ったサラダです。マヨネーズの味付けが子どもたちにも食べやすく、人気のメニューです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
芽ひじき	1.5 g	12 g	ひじきは水でさっと洗い、水でもどしてから茹でて冷ます。 にんじんは3~4cm長さで、2mm幅のせん切り、キャベツは3mm幅のせんに切り、茹でて冷まし、絞っておく。 材料を調味料で和える。
水煮ツナ(レトルト)	6 g	48 g	
にんじん	5 g	40 g	
キャベツ	35 g	280 g	
クッキングチーズ	4 g	32 g	
マヨネーズ	5 g	40 g (大さじ3・1/2)	
濃口しょうゆ	1 g	8 g (大さじ1/2弱)	
塩	0.1 g	0.8 g	
こしょう	0.01 g	0.08 g	



4 きのこと汁

きのこは、食物繊維が豊富な食材です。あえ物や炒め物など幅広い料理に
使えておいしくいただけます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
しめじ	15 g	120 g	分量の水にいりこを入れ、30分以上つけておく。 火にかけ、沸騰したら弱火で3～4分煮出し、いりこを取り出す。 しめじは石づきをとり小房にわけ、えのきたけは半分に切り、 ねぎは小口に、玉ねぎはせん切りにする。 油揚げは湯通しをして油抜きをし、5mm幅に切る。 のだしに豆腐、ねぎ以外の材料を入れ、煮る。 食材に火が通ったら、豆腐を食べやすい大きさに切って 入れ、しばらくしてみそをとき入れ、火を止めてねぎを入 れて仕上げる。
えのきたけ	10 g	80 g	
油揚げ	3 g	24 g	
豆腐	30 g	240 g	
玉ねぎ	16 g	128 g	
ねぎ	4 g	32 g	
米みそ	6 g	48 g	
麦みそ	6 g	48 g	
いりこ	3 g	24 g	
水	120 g	960 g	



5 ちりめんのふりかけ

小魚と昆布を使ったソフトタイプのふりかけです。
ごはんがすすみ、子どもたちに人気のメニューです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ちりめんじゃこ	2.5 g	20 g	調味料を煮立たせ、ごま以外の材料を入れてよく混ぜる。 火が通ったら仕上げにごまを入れる。 (少し、水分があるくらいがおいしいです。)
細切昆布	0.3 g	2.4 g	
いりごま	1 g	8 g	
かつお節	1.5 g	12 g	
三温糖	1 g	8 g (大さじ1弱)	
濃口しょうゆ	1 g	8 g (大さじ1/2弱)	
酒	0.5 g	4 g (小さじ1弱)	
みりん	0.5 g	4 g (小さじ1弱)	
水	3 g	24 g (大さじ1・2/3)	

