

講師 みやま市立桜舞館小学校(みやま市山川学校給食共同調理場)  
 栄養教諭 亀崎 知子

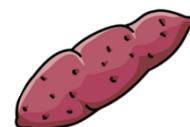


旬のさつまいもを使った炊き込みごはんです。  
 食物繊維をしっかりとることができます。

### 1 秋の香りごはん

【いも】 【しいたけなどのきのこ類】

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	米をとぎ、分量の水に浸けておく。 さつまいもはよく洗い、皮が汚れているところがあればその部分の皮をむき1.5cm角切りにし、水にさらす。 にんじんともどした干しいたけは、千切りにする。 枝豆はゆでる。 炊飯器に と調味料を入れてひと混ぜし、枝豆以外の材料をのせて平らにし、炊飯する。 炊きあがったら枝豆を混ぜる。
水	84 cc	672 cc	
鶏肉(小間切れ)	15 g	120 g	
さつまいも	30 g	240 g	
にんじん	8 g	64 g	
干しいたけ	0.5 g	4 g	
酒	1.3 g	10.4 g (小さじ2)	
濃口しょうゆ	0.6 g	4.8 g (小さじ1)	
塩	0.3 g	2.4 g (小さじ1/2弱)	
枝豆むき身	3 g	24 g	

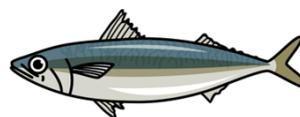


魚が苦手な子どもにも大好評です。

### 2 さばのかば焼き

【さかな】 【ごま】

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
さばの切り身	40 g	320 g (8切れ)	ごまは煎って粗めにすっておく。 さばの切り身に酒をふり、でんぷんをつけて170度の油で揚げる。 酒・しょうゆ・中双糖をあわせて火にかけ、たれを作る。 揚げたさばをたれにくぐらせ、ごまをふる。
酒	0.8 g	6.4 g (小さじ1強)	
でんぷん	4 g	32 g (大さじ3・1/2)	
揚げ油			
ごま	0.8 g	6.4 g	
酒	2 g	16 g (大さじ1)	
濃口しょうゆ	5 g	40 g (大さじ2・1/4)	
中双糖	6 g	48 g (大さじ3・2/3)	
水	適宜	適宜	



鉄分豊富なほうれん草に、香りのよいのりを加えた和え物です。

### 3 ほうれん草の香りあえ

【やさい】 【わかめなどの海藻類】

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ほうれん草	40 g	320 g	ほうれん草はゆでて水にとり、水気を切ってしょうゆ洗いをし、3~4cm長さに切り、しぼる。 もみのりと和える。味見をし、しょうゆを加減する。 ~しょうゆ洗いとは~ 野菜をゆでてしぼった後、少量のしょうゆを振りかけてから再度しぼることで、余分な水分を切り、和え衣となじみやすくすること。
濃口しょうゆ	0.4 g	3.2 g (小さじ1/2)	
もみのり	0.8 g	6.4 g	
濃口しょうゆ	0.8 g	6.4 g (小さじ1)	



呉は乾燥大豆を一晩水に浸けてもどし、すったものです。植物性のたん白質、レシチンを摂ることができます。

#### 4 呉汁

#### 【まめ(大豆製品)】

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
(乾)大豆	6 g	48 g	大豆はたっぷりの水に一晩浸けてもどしておき、少し粒が残る程度にミキサーにかける。 いりこでだしをとる。 ア 鍋に分量の水といりこを入れ、30分以上つけておく。 イ 火をかけ、沸騰したら中火で5分間くらい煮る。 ウ だしがとれたら、いりこを取り出す。 にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 切り干し大根は水でさっと洗い、もどした後ざく切りにする。 油揚げは油抜きをし、0.5cm幅の短冊切りにする。 のだしに大豆、にんじん、切り干し大根、油揚げの順に入れて煮る。 みそを加えて味を整え、ねぎを加える。
にんじん	7 g	56 g	
切り干し大根	2 g	16 g	
油揚げ	3 g	24 g	
米みそ	8 g	64 g (大きじ3・1/2)	
ねぎ	3 g	24 g	
いりこ	3 g	24 g	
水	150 cc	1200 cc (6カップ)	

