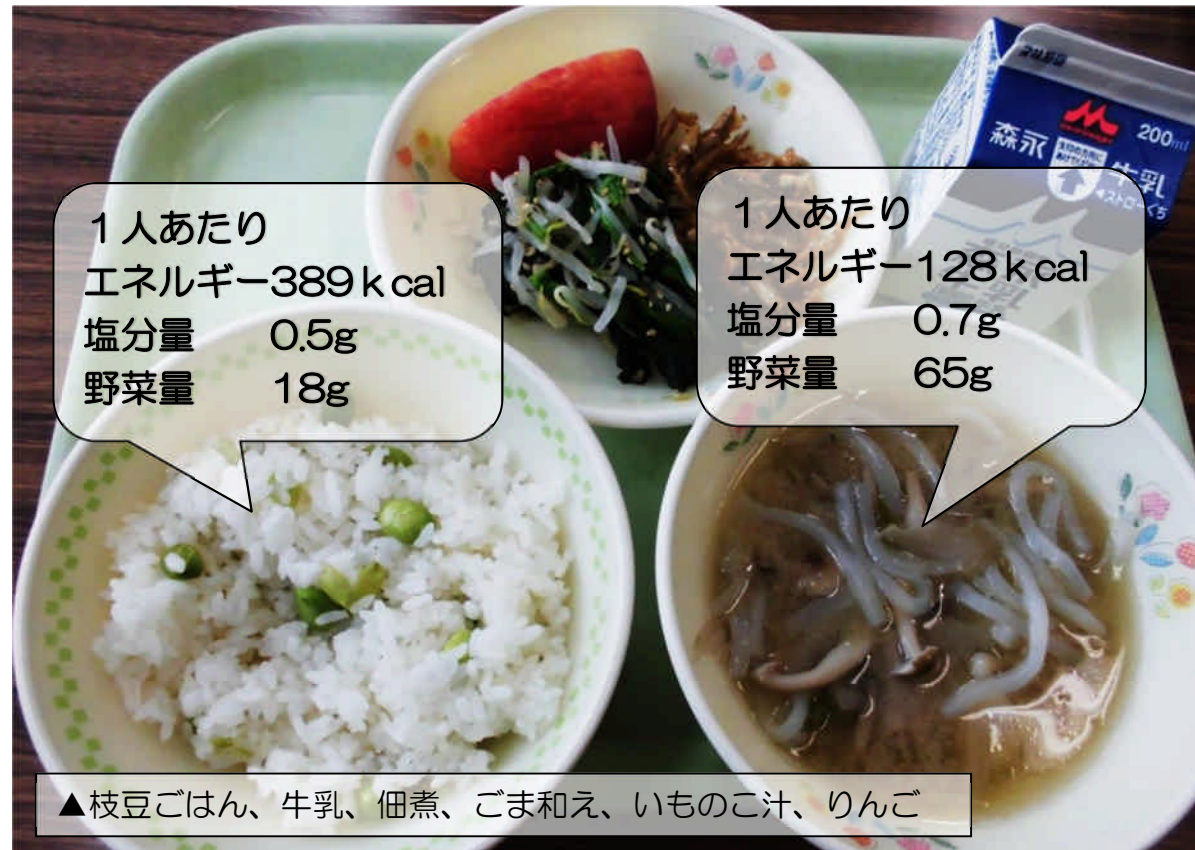


地産地消給食メニュー



■ 枝豆ごはん

〈材料：4人分〉 精白米（364g）、もち米（32g）、A [だし昆布（3.2g）、酒（小さじ2）、しお（1.6g）]、枝豆（72g）

〈作り方〉 ①Aで米を炊く。②炊きあがりに、ゆでて皮をむいた枝豆を混ぜて、完成。

■ いものこ汁

〈材料：4人分〉 豚肩肉 2cm幅（120g）、皮むき里芋（100g）、ささがきごぼう（52g）、つきこんにゃく 2cm幅（104g）、ぶなしめじ（52g）、小口切りねぎ（56g）、A [みそ（大さじ2と2/3弱）、しょうゆ（小さじ2/3）、酒（小さじ1）]

〈作り方〉 ①ごぼう、里芋、しめじ、豚肉を煮ていく。②煮えてきたら、Aで調味する。③最後にねぎを加えて完成。

（レシピ提供：潟上市学校教育課）

かたがみの野菜を食べよう！

おいしい

地産地消&カルシウム

たっぷりレシピ

健康のために1日350^{グラム}9の野菜を食べてみましょう。
（目安は自分のにぎりこぶし5個分）

秋田県の塩分の摂取目標量は1日8^{グラム}9未満です。

カルシウムがたくさん入ったレシピ
と、学校給食の人気メニューです。
簡単で栄養いっぱいです！
おうちで作ってみませんか？

平成26年8月 編集・発行
潟上市食育推進プロジェクトチーム

カルシウムたっぷりレシピ



■ ミルク粉ふき芋

〈材料：4人分〉

じゃがいも(400g)、牛乳(400ml)、塩2本指で一つまみ

〈作り方〉①じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。
②鍋に①と牛乳を入れ、落とし蓋をして煮立ったら中火で約15分煮る。
③落とし蓋を取り、強火にして底を混ぜながらトロトロになるまで水分をとばす。
④最後に、塩で味をととのえる。

(レシピ提供：潟上市食生活改善部会)

食生活の豊かな日本で、数十年にわたり日本人に不足している栄養素「カルシウム」。成人1人当たりのカルシウム推奨量は、600mg～800mgとなっています。しっかりカルシウムをとって、健康維持に努めましょう。



■ パインケーキ

〈材料：4人分〉 A[パイナップル缶詰(3枚)、バター(小さじ1/2)砂糖(大さじ1)]、B[牛乳(90ml)、卵(1/2個)、ホットケーキミックス(100g)、スキムミルク(大さじ2)、溶かしバター(大さじ1)]、C[プレーンヨーグルト(100g)、砂糖(小さじ1)]

〈作り方〉①Aのパイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。②フライパンにAのバターを薄く塗り、Aの砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に①の半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。③ボウルにBの牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。④②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火で5分程焼く。表面が乾き、焼き色がきつね色になったら返して中まで火を通す。⑤4等分に切り分けて器に盛り、混ぜ合わせたCのソースを添える。

(レシピ提供：潟上市食生活改善部会)