

茶飯おにぎり（あゆみ園栄養士考案）

材料 4 人分

米	140g
押麦	40g
昆布	2g
白ごま	2g
酒	2g
しょうゆ	8g
塩	0.4g

作り方

- ① 昆布を水で戻し、細く切る。
（戻し汁も使うのでとっておく）
 - ② 調味料、①の昆布と戻し汁、適量の水を入れてご飯を炊く。
 - ③ 炊き上がったら白ごまを加えて混ぜ、おにぎりを作る。
- ※炊き上がりはご飯約 100g（1 人分）です

主食

主菜

副菜

汁物

果物・
乳製品

☆1 人分栄養価☆

・エネルギー 164kcal ・たんぱく質 3.5g ・脂質 0.8g ・塩分 0.4g

胆沢納豆と野菜の元気あえ（胆沢学校給食センター栄養士考案）

材料 4 人分

胆沢納豆（ひきわり）	1パック
白菜	40g
ほうれん草	40g
もやし	100g
にんじん	25g
プロセスチーズ	20g
濃口しょうゆ	大さじ 1/2
三温糖（上白糖でも可）	小さじ 1/2

【おすすめポイント】

- *野菜を一緒に茹でることで時短に！
- *濃口しょうゆではなく、納豆についてくるタレや、めんつゆを使ってもOK！
- *旬の野菜を使うと季節感が出ます！

作り方

- ① 野菜は洗って切る。
（白菜は1cm幅、ほうれん草は2~3cm。にんじんは千切り）
- ② 鍋に湯を沸騰させ、にんじん、白菜、もやし、ほうれん草の順に茹でて、冷水で冷やす。
- ③ ②の野菜と、小さく切ったチーズ、納豆、調味料を合わせよく混ぜて出来上がり！

主食

主菜

副菜

汁物

果物・
乳製品

☆1 人分栄養価☆

・エネルギー 43kcal ・たんぱく質 3.2g ・脂質 2.0g ・塩分 0.4g