



作ってみませんか？



梅干しが入っているので食欲もわいて熱中症対策にもぴったり！

ちょっぴり 大人の夏ご飯

<材料>中学生の5人分

精白米 360g (2.5合強)
 もちきび 40g (大さじ3)
 カリカリ小梅 30g (小梅の種を抜いて8粒くらい)
 シラス干し 20g (大さじ4)
 水 米の1.1倍
 白ゴマ 6g (小さじ2)
 しその葉 1.5~2g (1枚)

<作り方>

- ①米はふつうに洗って、きびはボウルで洗い、少しだけ水につけてざるにあげておきます。(お米を入れたざるの上に、もちきびを入れるとざるの目を抜けて流れません。)
- ②カリカリ小梅は種をとり刻んだらそのまま加えて、いつもと同じ水の量でご飯を炊きます。(炊飯器)
- ③炊きあがったところにシラス干しを加えまぜます。(給食ではしらすを蒸してから入れます)
- ④白ゴマはからいりしておき、しそは千切りにして③にまぶして召し上がれ。

ちょっぴり大人の味(米・きび・梅干し・しらす干し・しその葉・ごま)の夏に美味しいご飯です。きょうはかしわ学級で育てたしその葉も分けていただきました。おかげさまで香りがとっても良かったです。じめじめした季節にカリカリ梅で、さっぱりとご飯をいただけて、「もちきび」がほんの少し入っているだけで、ぱあっと明るくなります。毎日のご飯に雑穀を少しずつ入れて、ミネラルや食物繊維を摂ると良いですね。多くの子が食べやすくなるようにと思って梅干しは控えめにしています。梅干しやしそが好きな場合はもっと入れてもいいですよ。「いつまでも食べていられる味!」と好評でした。



しその葉を収穫しています。



収穫したしそを給食室にみんなで納品

栄養価 (1人分)

I補給 -	289kcal
たんぱく質	6.5g
脂肪	1.6g
加鈣	34mg
鉄分	0.9mg
食物繊維	0.7g
マグネシウム	32mg
亜鉛	1.4mg
塩分	0.5g
糖分	0g