

竹田市ケーブルテレビで紹介

「免疫力を高める食事 旬のかぼすを使った給食献立」

給食献立例

～主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい食事をとりましょう～

◆かぼすゼリー



〈材料〉	2人分
かぼす果汁	20cc
水	120cc
アガー等	4g
白ワイン	小さじ1
ナタデココ	20g
さとう	大さじ2

*アガーのかわりにゼラチンでも
できます(その時は2gで)

◆麦ごはん

ご飯に押し麦や雑穀を5～10%入れて炊くと、
夏場のビタミン補給になります。

◆魚のカレー甘酢あん

〈材料〉	2人分
魚の切り身	2枚
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量
カレー粉	少々
酢	小さじ2
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ半分
水	大さじ1

作り方



- ① アガー等ゼリーの素と、さとうをよく混ぜておく。
- ② 小鍋に、かぼす果汁、水、ワインを煮立たせ火を止める。
- ③ ②に①を入れてとかす。ナタデココをいれたカップにゼリー液をそそぎ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。



作り方

- ① 魚に片栗粉をまぶし揚げる。
- ② たれに①をからませる。

*カレー甘酢は、合わせて
一度煮たてておく

◆もずくのスープ

〈材料〉	2人分
鶏むね肉(薄切り)	20g
とうふ(コロコロ)	1/6丁
塩抜きもずく	20g
えのきだけ	20g
にんじん(千切り)	2個
ねぎ(小口切り)	1本
おくら(小口切り)	2本
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
たまご	1/2個
片栗粉	小さじ1/2

作り方

- ① 材料をだし汁で煮る。
(おくらは最後の方に入れます)
- ② 片栗粉を分量外の水でとかし、入れる。
- ③ 火を少し強めにして溶きたまごを流し入れる。

◆無限ピーマン

〈材料〉	2人分
ピーマン(千切り)	2個
もやし	40g
ツナ缶	20g
塩	少々
こしょう	少々
中華スープ等	小さじ半分
ごま油	小さじ半分

作り方

- ① 耐熱容器にピーマン、もやし、ツナ、調味料を合わせる。
- ② ラップをし、電子レンジで1分~2分、ピーマンがしっとりするまで加熱する。

かぼすは万能調味料

刺身や天ぷら、焼き肉にかけるだけではなく、みそ汁に絞っても!
炒め物をする時など、しょうゆの代わりに使って美味しく減塩もできる!

・むぎごはん
・もずくのスープ
・魚のカレー甘酢あん
・無限ピーマン
・かぼすゼリー
エネルギー:517kcal
たんぱく質:22.0g
塩分:1.8g

問い合わせ 竹田市保険健康課
久住学校給食共同調理場

0974-63-1111(内線 176)
0974-76-1157