



おいしいと豆の
秋のお宝ごはん

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された
給食メニューをアレンジし、
家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約400kcal

【材料】(4人分)

白米…1½合	ゆであずき…40g	
もち米…½合	炒り黒豆…20g	
水…280cc	【A】	酒…小さじ2
サツマイモ…120g		塩…小さじ¼
むぎグリ…30g	【B】	脱脂粉乳…20g
		水…120cc

【作り方】

- ①米ともち米は洗って炊飯釜に入れ、水を入れて30分ていど浸けておく。
- ②サツマイモは皮付きのまま3cm角に切り、水で洗った後、ザルに上げておく。クリは1cm角に切る。
- ③①の釜に【A】と、ボウルに入れてよく混ぜた【B】を加えてから、2合の目盛りを少し超えるまで水(分量外)を入れる。ゆであずき、炒り黒豆、②のサツマイモ、クリを加えて炊き上げる。

👉 アレンジのポイント!

サツマイモを増量し
大きく切る

サツマイモの食感と甘さをたっぷり味わえるよう、量を増やし、大きめに切りました。



アレンジのもとにした学校給食
「秋のお宝ごはん」

季節のサツマイモやクリ、縁起物の小豆や黒豆も入っているので「お宝ごはん」と名付けられています。食物繊維とビタミン、ミネラルが豊富に含まれるサツマイモを主食として食べられます。脱脂粉乳を入れると、カルシウムやたんぱく質を補給でき、まろやかさとコクも増すので、子どもたちにも大好評です。坂出市で採れる金時イモを使うと、彩りがより鮮やかになります。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会