



令和5年度 栄養教諭賞



カラフルまぜご飯

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

栄養バランスをよくするために、「まごわやさしい」の食材を使用しました。様々な食材を使って、カラフルできれいに仕上がるようにしました。



地場産食材
わかめ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】
ご飯	880g	① さつまいもは皮をおかずに1.5cm角切りにし、水にさらす。塩わかめはよく洗い、水気をきり、1cm角切りにする。にんじんはせん切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。しらす干しはゆでる。 ② Aと、材料がひたひたにつかるくらいの水を合わせ、煮立たせ、にんじん、しいたけを入れ、煮る。 ③ さつまいもを入れ、煮る。 ④ しらす干し、えだ豆、わかめを加えて煮る。 ⑤ 黒ごまを加えて混ぜる。 ⑥ 塩で味をととのえる。 ※ 出来上がった具をご飯に混ぜて食べます。
しらす干し	12g	
えだ豆むき身	40g	
さつまいも	90g	
塩わかめ	4g	
にんじん	40g	
干しいたけ	2g	
干しいたけのもどし汁	適量	
A みりん	小さじ2/3	
しょうゆ(うすくち)	小さじ2	
黒ごま	小さじ1	
塩	少々	

【審査員のコメント】

さつまいもの甘み、しらす干しの塩気、えだ豆や地場産食材であるわかめの食感など、色々な味や食感を楽しむことができます。「まごわやさしい」の全ての食材が入った健康的な献立です。