



『いりこがらめ』



●材料

分量（4人分）

いりこ	20g
砂糖	9g（大さじ1）
水	10g（小さじ2）

●作り方

1. 鍋を熱し、いりこを乾炒りして、皿にとる。
2. 鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、グツグツし始めたらずぐに火を止め、1のいりこを加えてからめる。

●一口メモ

炒ったナッツ類（アーモンド、ピーナッツ、くるみ、ごまなど）を入れるとさらにおいしく栄養価もアップ！！

ナッツ類には、血行を良くしたり、身体の老化を防いだりする働きがあります。

●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・中華丼
- ・ごぼうときゅうりの和え物
- ・いりこがらめ・牛乳



小魚（カルシウム）は、成長期の子どもたちに摂取してほしい栄養素です。

簡単ですので、ぜひ作ってみてください。



水巻町学校給食レシピ