



作ってみませんか？  
ふるくやまの学校給食

# ひろしまいい子いいこ

2月 福山市立〇〇小学校



材料（4人分）		作り方
かえりいりこ	30g	① マーマレードを水で溶いておく。 ② 熱したフライパンに、かえりいりこ、干しわかめ、白ごまを入れて、から炒りする。 ※わかめは水で戻して使ってもよい。 ③ ②に①を入れ、水分がなくなるまで弱火でからめる。
干しわかめ	3g	
マーマレード	小さじ5	
水	小さじ1	
白ごま	小さじ1	

## ひとこと Memo

作りたてはぱりっと、しばらくするとしなやかにになります。

マーマレードの香りがさわやかで、おやつにもぴったりです。



カルシウムがたっぷり！  
骨が強くなるよ！



今年度の「ひろしま給食 100万食プロジェクト」で『広島県教育委員会賞』を受賞したメニューです！  
呉市の小学校4年生が考えました。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	49kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.7g
食塩相当量	0.4g

