



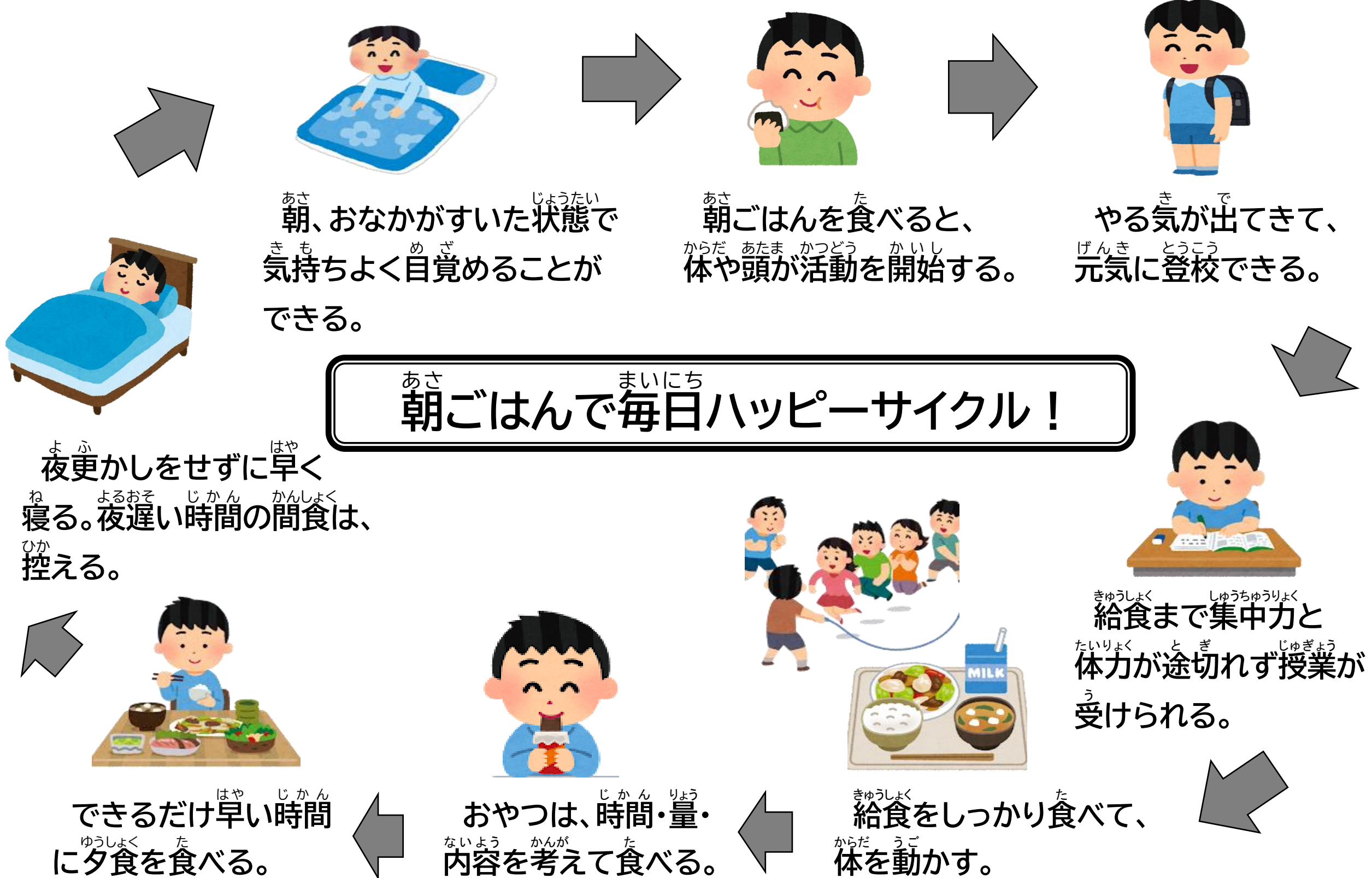
9月 きゅうしょくだより



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

朝ごはんで生活リズムをととのえよう！

心と体が健康に成長するためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起・朝ごはんを心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



今月の給食より

☆梅タルタルソース☆

太宰府市内の調理員さんが考えた梅にちなんだ料理のひとつです。
梅の酸味がさわやかなタルタルソースです。

<材料>

刻みカリカリ梅
玉葱
オリーブ油
白ワイン(あれば)
豆乳(又は、牛乳)
酢
マヨネーズ

<分量>

8g
1/4個(50g)
小さじ1
小さじ1
大さじ1 1/2
小さじ1
大さじ3

<作り方>

- ① 玉葱は、みじん切りにする。
- ② オリーブ油で玉葱を炒める。
- ③ 玉葱に火が通ったら、白ワイン・豆乳・酢マヨネーズを加える。
- ④ 刻みカリカリ梅を加え火を止める。

(1人分) 熱量 75kcal たんぱく質 0.4g 食塩相当量 0.5g

※給食では、エッグケアマヨネーズを使用しています。

※分量、調味料はお好みで調整してください。

★ 給食では、白身魚(ホキ)フライと一緒に食べます。
フライやゆで野菜との相性ピッタリです。