

体にやさしいレシピ

ひろしま給食100万食プロジェクト
H27年度メニューより抜粋

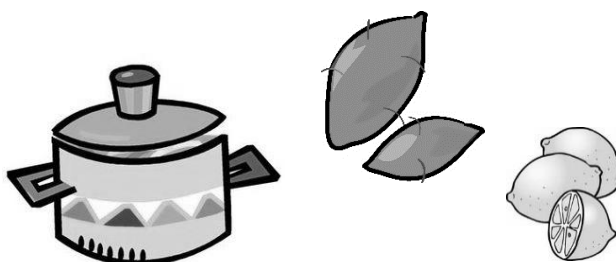
ハニレモ煮 おやつ

<材料・4人分>

さつまいも・・・1/2本(100g)
ハチミツ・・・・・・・・30g
レモン果汁・・・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・・・・・150ml
レモン(薄切り)・・・・・・4枚
(薄切りレモンは省略可)

<下ごしらえ>

♪ さつまいも・・・乱切りにして水にさらす。
♪ レモン(薄切り)・・・いちょう切りにする。



<作り方>

①煮る

鍋に水気を切ったさつまいも・ハチミツ・レモン果汁・水を入れて煮る。

②仕上げ

さつまいもがやわらかくなったら薄切りレモンを加え、落しぶたをして火を止める(そのまましばらく置いて、味をなじませる)。

- ♥ このレシピは、平成27年度ひろしま給食100万食プロジェクトで「優秀レシピ賞」に選ばれたおやつレシピです。
- ♥ このほかに4メニューが選ばれています。ホームページ「ホットライン教育ひろしま」27ひろしま給食で検索してみてください。(健康課でも紹介可能です。)
- ♥ レモン果汁の代わりにミカン(ミカン果汁100ml、水50ml)を使ってもできます。広島産のおいしいさつまいもやレモンなどを使ったヘルシーおやつをお試しください。



【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
58kcal	0.3g	0.1g	14.7g	13mg	0.3mg	0.8g	0g

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。健康課の窓口や健康相談でも配布します。