

講師 岡垣町立海老津小学校

栄養教諭 太田 泰子



9種類の九州産の雑穀を混ぜ込みました。
プチプチした食感も楽しい味わいのあるご
飯です。

1 雑穀ご飯

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	75 g	600 g	① 米をとぎ、ざるに上げておく。 ② 炊飯器に米と水、雑穀を入れて炊飯する。
雑穀ミックス	5 g	40 g	
水	120 g	960 g	

2 魚のマヨネーズ焼き

子供達に大人気の料理です。いつもはパンに組み合わせ
るおかずですが、今日は味噌を入れてご飯にも合うように
アレンジしました。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
白身の魚	50 g	400 g (8切れ)	① 白身の魚に塩・こしょうをしておく。 ② 玉葱はみじん切りにして、油で炒めておく。 ③ Aを混ぜ合わせ、あら熱を取った②と合わせる。 ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、魚の皮を下にして 並べ、③を魚の表面にのせる。 ⑤ 200度に熱したオーブンに入れて10分～15分焼く。
塩	0.1 g	0.8 g	
こしょう	0.01 g	0.08 g	
玉葱	15 g	120 g	
油	1 g	8 g (大さじ1)	
マイルドマヨネーズ	10 g	80 g	A
合わせ味噌	2 g	16 g	
ドライパン粉	3 g	24 g	
パセリフレーク	0.01 g	0.08 g (小さじ1/2)	
紙カップ	1 枚	8 枚	

3 磯和え

海苔の豊かな香りとトロっとした食感で、苦みのある野菜も
食べやすくなります。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
小松菜	25 g	200 g	① 小松菜は3cm幅に切り、塩ゆでし、冷水にとり、水気 を絞る。にんじんは千切りにし、もやしと一緒にゆでて 冷まし、水気を絞る。
塩(分量外)			
もやし	20 g	160 g	② 調味料を混ぜ合わせておく。
にんじん	3 g	24 g	
濃口しょうゆ	2 g	16 g (大さじ1)	③ ①の材料を合わせ、②の調味料ともみのりで和える。
上白糖	0.8 g	6.4 g (大さじ2/3)	
もみのり	0.8 g	6.4 g	

(北九州)

4 さつまいもの味噌汁

旬の食材をたっぷり使った、貝だくさんの味噌汁です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
さつまいも	20 g	160 g	① 昆布といりこでだしをとる。(30分間、分量の水につけたあと火にかけ、沸騰したら弱火で5～6分煮て取り出す。こし器でこして、だし汁を作る。)
だいこん	15 g	120 g	
しめじ	6 g	48 g	
豆腐	20 g	160 g	
カットわかめ	0.3 g	2.4 g	
米味噌	9 g	72 g	
出し昆布	1 g	8 g	
いりこ	2 g	16 g	
水	125 g	1000 g (5カップ)	

九州で育った雑穀たち



米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物です。さらに、雑穀を混ぜることで、米だけでは足りない食物繊維やその他のミネラル分を補うことができます。

米を中心とした食事は、魚介や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができます。