

学校給食を家庭でも

# しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で  
Let's クッキング!!

秋



調理時間  
10分

赤く染まったりんごのデザート♪

## 菅谷りんごの赤ワイン煮 ヨーグルトあえ

材料(4人分)

旬りんご	1個	〇砂糖	大さじ2
〇ヨーグルト (無糖)	100g	〇フルーツ缶	1缶
		〇赤ワイン	100ml

作り方

1. りんごは、くし切りにしたものを3等分に切る。
2. 鍋にりんご、砂糖、赤ワインを入れ、りんごが柔らかくなるまで煮る。
3. ヨーグルトに汁をきったフルーツ缶、冷ました2を入れて混ぜる。

一人分 75 kcal  
たんぱく質 1.1g 脂質 0.8g

「りんご1個で医者いらず」と言われるほど、りんごは栄養満点食材！なかでも食物繊維が豊富で、おなかの調子をよくしてくれるので、便秘解消・大腸がん予防の効果があります。



食の循環イメージキャラクター  
めぐる

学校給食を家庭でも

# しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で  
Let's クッキング!!

秋



調理時間  
10分

秋の果物がおかずの一品に！

## りんごとさつまいものきんぴら

材料(4人分)

旬りんご	150g (1/2個)	〇酒	大さじ1
旬さつまいも	150g (1/2本)	〇砂糖	大さじ1
〇油	小さじ2	〇みりん	小さじ1
〇七味唐辛子	適量	〇しょうゆ	大さじ1.5

作り方

1. りんごは皮をむき、イチヨウ切りにして水にさらす。
2. さつまいもは皮を良く洗って短冊切りにし、水にさらす。
3. 鍋に油を熱し、水気をよくきった1と2を入れて炒める。
4. 油が全体にまわったら、酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に味をつけ、最後に七味唐辛子をかける。

一人分 115 kcal  
たんぱく質 1.1g 脂質 2.1g

新発田のりんごは、菅谷地区で栽培される「菅谷りんご」があります。りんごには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれ、さつまいもとりんごを組み合わせることで便秘解消が期待できます。



食の循環イメージキャラクター  
めぐる