

作って食べよう！給食レシピ②①

給食で体験するSDGs

まるごとみかんジャム



2023年 1月27日（金）の献立

- ・牛乳
- ・食パン
- ・まるごとみかんジャム
- ・皮ごと冬野菜のスープ煮
- ・ツナとコーンのサラダ



みかんジャム

### ☆ 材料（作りやすい量）

- ・ 温州みかん 中4 個
- ・ レモン果汁 小さじ1/2強
- ・ 上白糖 カップ1 杯弱

### ☆ 作り方

- ① みかんはヘタを取り、ぬるま湯できれいに洗う
- ② 外皮をむき、千切りにする
- ③ 果肉は横半分に切り、小房に分ける
- ④ 鍋に皮・果肉・レモン果汁を入れ砂糖をまぶしてくずし弱火でジャム状になるまで煮詰める



紅茶に入れたり、鶏肉のマーマレード焼きのような料理に使用してもおいしいです。



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン

### ☆ 栄養価（大さじ1杯分）

◇ エネルギー 32 kcal ◇ たんぱく質 0.1 g ◇ 食塩相当量 0 g

### ☆ ぎょくろマンからのひとこと

この日の給食は、今年の給食週間のテーマ『給食で体験するSDGs』にちなみ、エコクッキング献立でした。人参と大根は皮をむかずに調理する『皮ごと冬野菜のスープ煮』と、今回ご紹介した『まるごとみかんジャム』を提供し、ゴミとして捨てる食材を減らすことをめざした献立でした。みかんの皮は捨てずにきれいに洗って使用し、マーマレード風にしています。日持ちはしますが手作りですので、清潔な容器で冷蔵保存し、早めに使い切るようにしましょう。