

作って食べよう！給食レシピ②

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



☆ 材料（作りやすい量）

- | | | |
|---------------|---------|---|
| ・温州みかん | 中4 個 | ① みかんはヘタを取り、ぬるま湯できれいに洗う |
| (出来ればノーワックスで) | | ② 外皮をむき、千切りにする |
| ・レモン果汁 | 小さじ1/2強 | ③ 果肉は横半分に切り、小房に分ける |
| ・上白糖 | カップ1杯弱 | 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。

☆ 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。