

## 給食で体験するSDGs

## まるごとみかんジャム



### 【献立例】

- ・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、『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。みかんの皮は捨てる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。