

古代米みそ蒸しパン



材料 作りやすい分量 (5人分)

ホットケーキミックス	80g
古代米粉	10g
豆乳	70cc
★砂糖	小さじ2
★多賀城味噌	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1弱
白ごま	適量

作り方

1. ホットケーキミックスと古代米粉を混ぜる。
2. ボウルに豆乳、★の調味料を入れ混ぜる。
★の調味料が溶けたら、サラダ油を加えて乳化させる。
3. 2に1を入れて、さっくりとよく混ぜる。
4. 生地を型に流して、白ごまをちらす。
5. 15分程度蒸す。

一人あたりの栄養価

エネルギー：100 kcal たんぱく質：2.1g 脂質：3.4g カルシウム：26mg 塩分：0.4g

材料 作りやすい分量 (5人分)

精白米	2合
古代米	小さじ1
★多賀城味噌	20g
★砂糖	10g
ねぎ	20g
にら	10g

作り方

1. 米をといで、古代米を加え、1時間水に浸漬させてから炊飯する。
2. 香味みそだれを作る。
長ねぎとにらを細かく刻み、小鍋に入れて炒め、★の調味料を加えてよく混ぜる。
3. 1の炊きあがったご飯を握って、オーブントースターで少し焼いてから香味みそだれを塗る。
4. 味噌に焦げ目がつくまで焼く。

古代米香味味噌焼きおにぎり



※炊飯器の場合は2合の目盛に合わせて炊く。
鍋炊きの場合は米の1.2倍の水量で炊く。

一人あたりの栄養価

エネルギー：157kcal たんぱく質：3.1g 脂質：0.6g カルシウム：10mg 塩分：0.5g

多賀城野菜のチーズちぢみ



材料 作りやすい分量 (5人分)

玉ねぎ	1/8個
にんじん	1/4本
にら	1/6束
小麦粉	大さじ6
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	80ml
片栗粉	大さじ3
塩	少々
とろけるチーズ	50g
ごま油	適宜
★めんつゆ	小さじ1
★ごま油	小さじ1/2
★酢	小さじ1/2
★水	小さじ1

作り方

1. 玉ねぎは半分に切り、スライスする。
にんじんは、千切りにする。にらは、1.5cm幅に切る。
2. 小麦粉、鶏がら、片栗粉、水、塩を混ぜ合わせ、切った野菜も加えて、よく混ぜる。
3. フライパンにごま油をひいて、2を流しいれる。
とろけるチーズをのせてから、生地をひっくり返して両面焼く。
4. ★を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切ったちぢみにかける。

一人あたりの栄養価

エネルギー：98 kcal たんぱく質：3.4g 脂質：3.3g カルシウム：70mg 塩分：0.5g

材料 作りやすい分量 (5人分)

牛乳	150ml
水	50ml
砂糖	大さじ3
アガー又は寒天	3.5g
～ぶどうゼリー～	
ぶどうジュース	100ml
水	25ml
ゼラチン	2.5g
～シロップゼリー～	
かき氷シロップ	40ml
水	65ml
ゼラチン	2.5g

作り方

1. 牛乳寒天の水を鍋に入れて加熱し、アガーと砂糖を混ぜて溶かす。ひと肌温めた牛乳を混ぜる。
透明なカップに入れて、しっかり冷ます。
2. ぶどうゼリー（お好みでシロップゼリーと2色）を作る。
水を鍋で沸騰させ火を止めたら、ゼラチンを入れて混ぜて溶かす。溶けたら、ジュースを入れて混ぜる。
パット容器に流し、しっかり冷やす。
3. 固まった牛乳寒天の上に、サイコロ状に切ったぶどうゼリー（シロップゼリー）をのせる。

多賀城の花。あやめゼリー



一人あたりの栄養価

エネルギー：75kcal たんぱく質：1.9g 脂質：1.2g カルシウム：34mg 塩分：0.0g



多賀城創建記念

TAGAJO 1300th Anniversary
724 - 2024

多賀城創建1300年記念事業

食育で つなぐ、つなげる。1300年 保育所給食共通献立 レシピ集



市内認可保育所等栄養士達が協力し合い、本市の食材(古代米や味噌、野菜)を活用した多賀城創建1300年記念の共通献立を作成しました。

市内保育所等を利用する約1300人の子どもたちが、食への関心と地域への愛着をはぐくみ、多賀城創建をお祝いするため、各保育所等の給食で提供しています。