



給食レシピ  
減塩レシピ

きらずいり

栄養価 エネルギー78kcal たんぱく質4.2g 食物繊維3.1g 塩分 0.4g

材 料	1人分	4人分
おから	20g	80g
鶏ひき肉	10g	40g
酒	1g	小さじ1
干しいたけ	0.3g	1枚
ごぼう	5g	20g
にんじん	5g	20g
しらたき	8g	32g
油揚げ	3g	1枚
油	1g	小さじ1
砂糖	1.5g	小さじ1
しょうゆ	2.2g	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
塩	0.1g	少々
万能ねぎ	3g	12g
水	25ml	1/2カップ

作り方

- ① 干しいたけは、戻して千切りにする。にんじんは、3cm位の長さの千切り、ごぼうは、さがきにして、水にさらしておく
- ② しらたきは、食べやすい長さに切り、下ゆでし、油あげは油抜きして千切りにする
- ③ 鶏ひき肉に酒をまぶしておく
- ④ 万能ねぎは、小口きりにする
- ⑤ 鍋に油をしき、鶏ひき肉をよく炒め、にんじん、しいたけ、ごぼう、しらたきを入れる
- ⑥ ⑤に水を入れ、調味料を加えて煮る
- ⑦ 野菜が煮えたら、おからを入れて水分をとばしながら混ぜ、最後にねぎを散らす

※水分は、調節してください

料理の紹介

「きらず」は、おからのことです。包丁で切る必要がないことから、「きらず」と呼ばれます。昔ながらの大豆の栄養たっぷりの常備菜です。体をつくるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物せんいがとれるごはんに合うおかずです。子どもたちに伝えていきたい一品です。