



給食レシピ 郷土料理

切り昆布のいため煮

栄養価

エネルギー 52kcal たんぱく質 2.4g 塩分 0.5g

材 料	1人分	4人分
切り昆布	3g	12g
にんじん	15g	60g
打ち豆	3g	12g
つきこんにゃく	15g	60g
さつまあげ	5g	20g
サラダ油	0.8g	小さじ1
砂糖	0.8g	小さじ1
しょうゆ	2.0g	小さじ1・1/2
みりん	1.5g	小さじ1
白いりごま	1.0g	4.0g

作り方

- ① 切り昆布は、さっと洗って水に浸して戻す
- ② にんじんは、千切り、さつまあげは、拍子切りにする
- ③ 打ち豆は、さっと洗う
- ④ 鍋に油を熱し、にんじん、つきこんにゃく、切り昆布の順に入れ、炒める
- ⑤ 打ち豆を入れて煮る
- ⑥ さつまあげ、調味料を入れて煮る
- ⑦ 最後にごまをふる



料理の紹介

昔ながらの常備菜です。子どもたちに食べてほしい料理のひとつです。昆布や打ち豆のうま味を味わってください。食物せんいやカルシウムが豊富です。