

## 参考となる学校給食メニュー

# 切り干し大根のそぼろ丼の具

《材料》	中学生 1 人分
鶏ひき肉	20 g
大豆(カット)	5 g
切り干し大根	4.7 g
にんじん	10 g
ピーマン	5 g
おろししょうが	0.63 g
上白糖	2.35 g
しょうゆ	4 g
酒	1.88 g
みりん	1.88 g
一味唐辛子	0.02 g



### 《作り方》

#### 材料の下処理

にんじん 細切り  
 ピーマン 半割し 3 mm幅  
 切干大根 洗って戻し 2 cm幅

フライパンを熱し、鶏ひき肉と酒、おろししょうがを入れて、だまにならないように炒める。



にんじん、切り干し大根、大豆を入れ、上白糖、しょうゆ、みりんを入れて炒める。



ピーマン、一味唐辛子を入れ炒める。



### 《栄養価》 1 人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
81	5.8	2.1	36	23	0.9	0.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
161	0.06	0.06	4	1.7	0.6	