

参考となる学校給食メニュー

里芋のそぼろ椀

《材料》	小学生 1 人分
里芋	40 g
若鶏ひき肉	15 g
にんじん	20 g
生揚げ	30 g
焼きちくわ	10 g
むき枝豆	5 g
酒	1 g
薄口しょうゆ	4.3 g
三温糖	0.8 g
本みりん	1.4 g
片栗粉	0.8 g
昆布	0.2 g
かつお厚削り節	1.5 g
水	55 g



《作り方》

材料の下処理

- ・昆布とかつお厚削り節でだしを取る。
- ・にんじん 小さめの乱切り
- ・里芋 皮をむいて2cm角切り
- ・焼きちくわ 5mm幅斜め切り
- ・生揚げ 縦3等分にし1cm幅に切り、湯通しして油抜き



里芋は170℃で素揚げする。

鍋に酒、薄口しょうゆ、三温糖、鶏ひき肉を入れ、軽く混ぜ合わせてから弱火で炒める。

鶏ひき肉がそぼろ状になったら、にんじんとだし汁を加えてアクを取りながら中火で煮る。

にんじんが柔らかくなったら、揚げた里芋、生揚げ、焼きちくわを加えて、さらに煮込む。



枝豆を加えて火を通し、本みりんを加えて照りを出す。水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

《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)
177	9.6	9.7	92	41	1.4	0.7
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)	
151	0.10	0.09	4	2.0	0.9	