

切干大根の炒め煮

出雲市立平田学校給食センター
(食数 4, 200食)

切り干し大根をごま油で炒め、かつおだしで煮込みました。ごはんのおかずにあう料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	1.9g
カルシウム	69mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	62μg RE
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.6g
マグネシウム	20mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

切干大根	・・・7g	・水でもどしておく
にんじん	・・・9g	・千切り
さつまいも	・・・8g	・2cm幅5mm厚さに切る
高野豆腐	・・・3g	
小松菜	・・・5g	・ゆでて2cmに切る
ごま油	・0.5g	
三温糖	・1.3g	
しょうゆ(濃口)	・3.5g	
清酒	・・・1g	
ごま(いり)	・0.5g	
かつお節	・・・2g	・分量の水でだしをとる
水	・・・25g	

下ごしらえ

作り方

- 1 ごま油で切干大根、にんじん、さつまいもを炒める。
- 2 だし、高野豆腐、調味料を入れて煮る。
- 3 味がしみたら、小松菜、ごまを入れて混ぜ合わせる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

切干大根、小松菜など鉄が多く含まれている食品を使った炒め煮です。

水分がなくなるくらい煮含めます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉の甘酢あんかけ
- ・切干大根の炒め煮
- ・けんちん汁