

エビと大豆の揚げ煮

島根県立浜田ろう学校
(食数 80食)

殻付きのエビと大豆を使った、かみ応えのあるカルシウム豊富な一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	160kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	6.2g
カルシウム	43mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	2μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	1.2g
食塩	0.8g
マグネシウム	26mg
亜鉛	0.5mg

材料 (1人分)

さつまいも	・・・	30g	・	角切り
小エビ唐揚げ	・・・	25g		
大豆 (水煮)	・・・	5g		
でんぷん	・・・	5g		
揚げ油	・・・	適量		
しょうゆ(濃口)	・・・	2.5g		
本みりん	・・・	2.5g		
三温糖	・・・	2.5g		
すりごま (いり)	・・・	1g		

下ごしらえ

作り方

- 1 小エビ唐揚げを油で揚げる。さつまいもと大豆はでんぷんをつけて揚げる。
- 2 1を熱いうちに調味料で和える。
- 3 最後にごまをまぶして仕上げる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

甘辛い味付けになっているため、エビが苦手な子どもにも比較的食べやすい料理です。かみかみ献立などにおすすめです。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・エビと大豆の揚げ煮
- ・そうめんうりの酢の物
- ・みそ汁