

かりかりごぼう

雲南市大東学校給食センター
(食数 1, 103食)

かりかりに揚げたものを甘辛いたれにからめて、食べやすくしました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	68 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	4.1 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	4 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0.2 g
マグネシウム	22 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

ごぼう	・・・15 g	・薄い斜め切りにする
大豆(水煮)	・・・12 g	・水気を切っておく
でんぷん	・・・1 g	
揚げ油	・・・適量	
かえり煮干	・・・2 g	
A {	しょうゆ(薄口)	・・・1 g
	本みりん	・・・1 g
	水	・・・1.5 g

下ごしらえ

作り方

- 1 大豆にでんぷんをまぶす。
- 2 ごぼうと大豆を油で揚げる。
- 3 かえり煮干をフライパンで炒る。
- 4 フライパンにAを入れて熱し、揚げたごぼうと大豆、かえり煮干を入れてからめる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ごぼうと大豆をカリッと揚げるのがポイントです。食べやすくするために、ごぼうと大豆、かえり煮干しを甘辛いたれでからめています。ごぼうと大豆を使うことで、食物繊維が豊富に摂れる一品にしました。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かりかりごぼう
- ・パンサンスー
- ・なす入り麻婆豆腐