

れんこんのきんぴら

美郷町学校給食センター
(食数 445食)

しゃきしゃきとした食感を味わうことができる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.1g
カルシウム	36mg
鉄	0.5mg
ビタミンA	87μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.5g
マグネシウム	15mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

下ごしらえ

作り方

れんこん	・・・ 20g	・ いちよう切りにし、 水にさらす
ヤーコン	・・・ 7g	・ 太めの千切りにし、 水にさらす
にんじん	・・・ 10g	・ 千切り
板こんにゃく	・・・ 10g	・ 細く切る
芽ひじき(乾)	・・・ 0.5g	・ 水でもどしておく
さやいんげん	・・・ 8g	・ ボイルしておく
大豆油	・・・ 0.5g	
A {	三温糖	・・・ 1g
	しょうゆ(濃口)	・・・ 3g
	清酒	・・・ 1.5g
	みりん	・・・ 1.5g
	和風だしの素	・・・ 0.15g
ごま(いり)	・・・ 1g	

- 1 釜に油を熱し、れんこん、ヤーコン、にんじんを炒める。
- 2 こんにゃく、ひじきを加えて、さらに炒める。
- 3 Aを加え、水分がなくなるまで炒める。
- 4 さやいんげんを加えて、さっと炒め、最後にごまをふる。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

れんこんやにんじん、地元産のヤーコンを使ったしゃきしゃきのきんぴらです。さやいんげんは色が悪くならないよう、最後に入れてさっと炒めて仕上げます。

れんこんは食物繊維が豊富で、おなかをすっきりさせる働きがあります。

学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ はんぺんのゆかり揚げ
- ・ れんこんのきんぴら
- ・ もずくのみそ汁