

# 厚揚げのピリ辛炒め

西ノ島町学校給食共同調理場  
( 食数 182食 )

鉄分豊富な厚揚げを使い、ごはんがすすむピリ辛の味付けにした一品です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	116kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	6.9g
カルシウム	128mg
鉄	1.5mg
ビタミンA	4μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	3.2g
食塩	0.6g
マグネシウム	40mg
亜鉛	0.7mg

## 材料 (1人分)

厚揚げ	50g	油抜き、5mm短冊
たまねぎ	20g	4mmスライス
赤ピーマン	5g	4mmせん切り
黄ピーマン	5g	4mmせん切り
トウバンジャン	0.2g	
米みそ	3g	
しょうゆ(濃口)	2g	
上白糖	2g	
ごま油	0.1g	
大豆油	0.7g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 鍋に油を熱し、たまねぎ、ピーマン、油抜きをした厚揚げを加えて炒める。
- 2 1に調味料を加えて味付けし、最後に香りづけのごま油をまわし入れる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

鉄分豊富な厚揚げを使用した一品です。

トウバンジャンの辛さがほどよく、子どもたちにも食べやすい味付けになっています。

ピーマンの彩りがアクセントになっていますが、小松菜を加えるさらに彩りも良く、鉄分もUPします。

## 学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・いわし煮 ・切干大根のハリハリ漬
- ・厚揚げのピリ辛炒め ・すまし汁 ・なし