

# 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