

磯香和え

出雲市立佐田学校給食センター
(食数 260食)

のりとかつお節のうま味がきいた減塩の和え物です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	14 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	0.1 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	109 µg RE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	26 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

ほうれん草・・・30g ・ 3cm幅に切る
もやし・・・20g
えのきたけ・・・10g ・ 半分に切る
もみのり・・・1g
かつお節・・・0.5g
しょうゆ(濃口)・1.8g

下ごしらえ

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。
- 2 もやし、えのきたけをゆでる。
- 3 ゆでた野菜を冷ます。水分はよく切る。
- 4 材料を混ぜ合わせ、もみのり、かつお節、しょうゆで和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

ほうれん草にえのきたけともみのりを加えてよく混ぜるととろみがでます。とろみをつけると料理にからだ味を舌ではっきりと感ずることができます。かつお節などうま味のでる食品を使うとより味に深みがでて、減塩のあえ物になります。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たまごとじ
- ・磯香和え
- ・とん汁