



～いわき市 学校給食献立紹介～

秋かおるいも煮汁

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー84kcal/たんぱく質6.1g/塩分0.9g



和食の基本！だしのうま味と季節を感じて



ごはん（主食）を中心とした主菜・副菜・汁物の組み合わせは、栄養のバランスが整いやすく、和食の基本である「だしのうま味」には、薄味でもおいしく食べられる効果があります。また、新鮮で豊かな食材を使って季節を表現したり、年中行事に合わせて作られたりします。健康的で季節ごとの楽しみ方がある和食を味わってください。

材料(4人分)

- 水 480ml
- だし用昆布 3g
- かつお節（厚削り） 7g
- かつお節（薄削り） 3g
- とりもも肉 70g
- 大根 2cm厚輪切り
- にんじん 1/6本
- 生しいたけ 6g
- なめこ 50g
- さつまいも 中 1/2本
- 長ねぎ 1/3本
- こまつな 小 1束
- 塩 0.4g
- 醤油 大さじ 1

（水の量は味を見て調節してください。）

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。

作り方

- 1 鍋に水と昆布を入れて30分浸漬させる。火をつけて沸騰したら昆布を取り出す。かつお節（厚削り）を加えて弱火で10分煮出し、かつお節（薄削り）を入れて火を止める。かつお節が沈んだらザルでこす。
- 2 とり肉は一口大、大根・にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは石づきをとって薄切りにし、なめこは水洗いする。さつまいもは1cm厚さのいちょう切り、長ねぎは小口切り、こまつなは下茹でして3cm長さに切る。
- 3 だし汁にとり肉を入れ、色が変わったら大根・にんじん・さつまいもを加えて煮る。きのこ類を加えてあくとりする。
- 4 具材に火が通ったら、長ねぎ・こまつな・調味料を加え、味を調えて仕上げる。

【献立例】

地元料理人による「和食給食」献立：

ごはん/牛乳/常磐あんこうのから揚げ/秋なすのみそ炒め
/秋かおるいも煮汁/ひとくちりんごゼリー

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー615kcal/たんぱく質25.9g/塩分1.8g

