



～いわき市 学校給食献立紹介～

茎わかめの炒め煮

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー36kcal/たんぱく質 2.8g/塩分 0.5g



歯ごたえ抜群！「茎わかめの炒め煮」



茎わかめはわかめの茎の部分で、春になると、新鮮な茎わかめがお店に売られているのを見たことがありますか。整腸作用がある食物繊維や、皮膚や粘膜を丈夫にして風邪を防ぐビタミンやミネラルなどが含まれている茎わかめですが、コリコリとした食感でかみごたえがあり、よくかんで食べることで肥満防止につながります。茎わかめの炒め煮は、海が近い地域ならではの料理で、いわき市の学校給食の中でも定番メニューです。

材料(4人分)

●茎わかめ(生)	80g
●さつま揚げ	1/2枚
●とりもも肉	30g
●つきこんにゃく	75g
●にんじん	中1/3本
●さやいんげん	25g
●サラダ油	小さじ1
●酒	小さじ1/2
●さとう	小さじ1/2
●みりん	小さじ1/2
●しょうゆ	小さじ2
●かつお節	3g

※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 茎わかめを5mm幅に切り塩抜きする。とり肉は小さく切る。にんじんはせん切り、さつま揚げは5mm幅の短冊切り、さやいんげんはゆでて、3cmの長さに切っておく。
- 2 サラダ油を熱し、とり肉を入れ、色が変わったらにんじんを加えて炒める。
- 3 にんじんに火が通ったら、つきこんにゃく、茎わかめ、調味料を入れ、蓋をして煮る。
- 4 さつま揚げを入れてさらに煮る。
- 5 さやいんげんとかつお節を入れて仕上げる。



【献立例】

ごはん/牛乳/かつおの揚げびたし/茎わかめの炒め煮/豚汁

一食当たり栄養価(中学校)：エネルギー761kcal/たんぱく質 36.4g/塩分 3.3g