



白和え

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー41kcal/たんぱく質 2.3g/塩分 0.4g



なめらか豆腐の白和え



いわき市では毎年、プロの料理人が考えた和食の献立を給食で提供しています。市内の和食料理人の方と、栄養教諭・学校栄養職員が協力して献立を考えています。「和食の良さを知ってもらい、みなさんに和食を好きになってほしい」という想いがこもった白和えです。

材料(4人分)

- にんじん 中 1 / 3 本
- さやいんげん 4 本
- つきこんにゃく 50 g
- 豆腐 100 g
- さとう 小さじ 1
- 塩 小さじ 1 / 4
- しょうゆ 小さじ 1
- ねりごま（白） 小さじ 1

※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、好みに調節してください。

作り方

- 1 豆腐はざるに上げ水切りをし、すり鉢やミキサーなどで、なめらかになるまですりつぶす。
- 2 にんじんは千切りにし、ゆでて水気をきっておく。さやいんげんは3cmの長さに切り、ゆでてから冷水に入れ水気をきっておく。つきこんにゃくはゆでてあく抜きをし、水気をきっておく。
- 3 鍋に調味料とねりごま、1を入れよく混ぜる。弱火でなめらかになるまでよく混ぜ、2を入れて和える。

※ 学校給食では、豆腐を加熱して提供しています。家庭で作る時は、よく水切りした豆腐をすり鉢などでなめらかになるまですりつぶし、調味料と合わせておいた野菜を和えると、よりおいしく仕上がります。



【献立例】

さつまいもごはん/牛乳/ゆず香る とり田楽/白和え/
さんまのつみれ汁/いわき梨のひとくちゼリー

いわき市では、世界に誇る日本人の伝統的な食文化「和食」の良さを学校給食を通して伝える取り組みをしています。

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー791kcal/たんぱく質 31.6g/塩分 2.1g