



～いわき市 学校給食献立紹介～

たけのこのおかか煮

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー67kcal/たんぱく質6.1g/塩分1.1g



春の香りがたっぷり！「たけのこのおかか煮」



旬のたけのこを使った「たけのこのおかか煮」は、春限定の給食のメニューです。たけのこと一緒に春が旬の山菜、わらびも入っていて、春の香りをたっぷり感じることができます。おかか味になっているので、子どもでも食べやすく、ごはんがすすむ一品です。お弁当のおかずとしてもおすすめです。

材料(4人分)

●とりもも肉	40g
●にんじん	小1/4本
●たけのこ（水煮）	80g
●板こんにゃく	80g
●ちくわ	小1本
●わらび（水煮）	40g
●サラダ油	小さじ1
●さとう	大さじ1
●みりん	小さじ1
●しょうゆ	小さじ4
●かつお節	4g

（味は好みで調節してください。）

作り方

1. とり肉は小さく切る。にんじん・たけのこはいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにして、下茹でする。ちくわは小口切り、わらびは3cmに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、とり肉を色が変わるまで炒めたら、にんじん・こんにゃく・たけのこの順に入れ、さらに炒める。
3. 具材に油がなじんだら調味料・ちくわ・わらびの順に入れ、中火で煮る。
4. 最後にかつお節を散らしながら混ぜ入れ、仕上げる。

※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。



【献立例】

ごはん/牛乳/さんまの甘露煮/

たけのこのおかか煮/呉汁

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー651kcal/たんぱく質29.3g/塩分3.2g