

まえばしのシピ
給食しんぴ

ミネラルたっぷりひじき、きんぴらによくあいます

一人分あたりの栄養価

エネルギー	58Kcal	脂肪	2.3g
カルシウム	40mg	鉄分	0.6mg
食物せんい	1.9g	食塩	0.6g

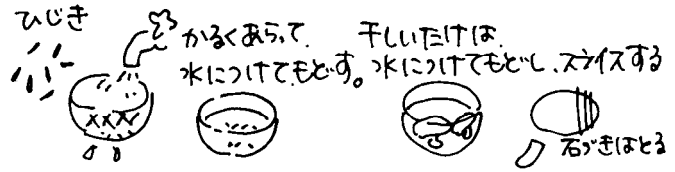
ひじききんぴら

* ざいりょう(4人分) *

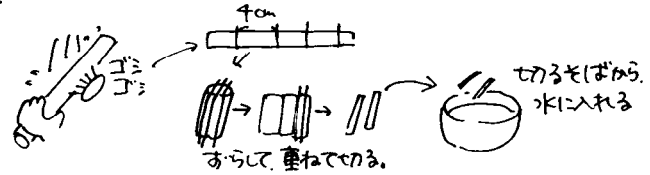
- ひじき(乾燥)・・・小さじ1
- ごぼう・・・1/2本(100g)
- にんじん・・・1/3本(50g)
- さつまあげ・・・1枚(70g)
- 干しいたけ・・・2枚
- いりごま(白)・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1

※給食で提供している中学生の分量です

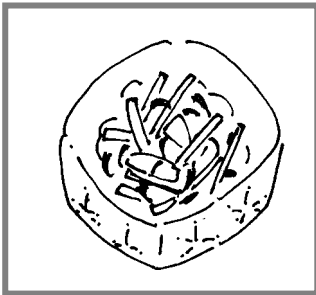
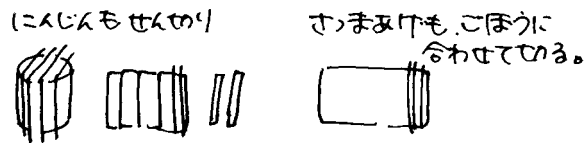
① ひじきと干しいたけは水で戻しておく。



② ごぼうは、4cmぐらいの長さのせん切りにし、水にさらしてアクを抜く。



③ にんじんとさつま揚げも、ごぼうと同じ長さ切っておく。



④ フライパンに油をひき、ごぼう、にんじんをさっと炒める。

次にさつま揚げ、しいたけ、ひじきを入れ、調味料を加え味をなじませ、いりごまを加えて仕上げる。



* ワンポイント *

- ・ひじきは水煮もあるので、水煮を使うと早くて便利です。
- ・調味料は、先に合わせておくことも早くできるコツです。
- ・ごぼうはササガキにして混ぜごはんにするとおいしいです。
- ・お好みの具を入れて、春巻きにするのもおすすめです。



海藻を食べよう

きんぴらといえば、ごぼうとにんじんが一般的ですが、給食では栄養を考えて、ひじきやさつま揚げ、しいたけ、ごまなどを使っています。また、ごぼうのシャキシャキ感を残すために、炒めすぎないように心がけて作っています。カルシウムや鉄分、食物繊維などが多く含まれている「ひじききんぴら」です。

前橋市学校栄養士会