



～いわき市 学校給食献立紹介～

小松菜とじゃこの炊いたん

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー21kcal/たんぱく質 1.9g/塩分 0.3g



和食料理人おすすめの一品！

「小松菜とじゃこの炊いたん」



いわき市では毎年地元の和食料理人と連携して、本格的な和食を味わう「和食給食」を提供しています。「炊いたん」とは京都の言葉で「煮たもの」という意味です。かつおだしとじゃこのうま味が具材にしみていて、薄味でもおいしく食べられます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

材料(4人分)

- 小松菜 1/2 束
- もやし 2/3 袋
- 油揚げ 1/2 枚
- ちりめんじゃこ 小さじ 1
- かつおだし 大さじ 1
- 薄口しょうゆ 大さじ 1
- みりん 小さじ 1

《かつおだしの取り方》

※かつおだし 200ml をとる場合

- 水 250ml
- かつお節（薄削り） 5g

- 1 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れて火を止める。
- 2 かつお節が自然に沈んだら、ざるでこす。

作り方

- 1 もやしはよく洗う。小松菜はゆでて冷水にさらし、3cm長さに切る。油揚げは短冊切りにして、お湯をかけて油抜きをする。
- 2 鍋にかつおだし・調味料・もやしを入れ、ふたをして弱火で煮る。
- 3 もやしに火が通ったら、小松菜・油揚げ・ちりめんじゃこを加える。
- 4 ひと煮立ちさせたら完成。

※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。



【献立例】

令和2年度地元料理人による「和食給食」

ごはん/牛乳/さけのゆずみそかけ/

小松菜とじゃこの炊いたん/沢煮椀/水ようかん



一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー620kcal/たんぱく質 25.0g/塩分 2.3g