



～いわき市 学校給食献立紹介～

みそかんぷら

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー104kcal/たんぱく質 4.4g/塩分 0.6g



「かんぷら」ってなんだろう？

じゃがいものことを福島県の方言で「かんぷら」と呼びます。「みそかんぷら」は、もともとじゃがいもを収穫した時に出る“小さいも”を使って作る料理です。出荷できないじゃがいもを無駄なく食べようとする農家の知恵ですね。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれているので、いろいろな料理に取り入れてみましょう。

材料(4人分)

- じゃがいも.....中2個
(小さいものは12個くらい)
- 豚もも肉.....60g
- 酒.....小さじ1
- でん粉.....大さじ2
- 揚げ油.....適量
- さやいんげん.....4本
- さとう.....大さじ1
- みりん.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1/4
- みそ.....大さじ1
- 水.....大さじ1強

※本来は、小さいだけで作ることが多いですが、給食ではじゃがいもの他に豚肉とさやいんげんを加えて彩りよく仕上げました。

作り方

1. じゃがいもは乱切りにし（小さいものはそのままか半分に切る）、165℃の油で5分揚げる。豚肉は一口大の角切りにし、酒・でん粉をまぶして170℃の油で約6分揚げる。さやいんげんは3cmの長さに切り、ゆでて水にとる。
2. 鍋にさとう・みりん・しょうゆ・みそ・水を入れ、中火にかけながらよく混ぜる。
3. 2に揚げたじゃがいもと豚肉、さやいんげんを入れてからめる。

※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、好みに調節してください。



【献立例】

かけうどん/牛乳/みそかんぷら/すいか

一食当たり栄養価（小学校）：
エネルギー639kcal/たんぱく質 29.2g/塩分 2.7g

