



～いわき市 学校給食献立紹介～

# れんこん入りきんぴら

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー82kcal/たんぱく質 3.9g/塩分 0.7g



## 旬の根菜を使った「れんこん入りきんぴら」



シャキシャキとした食感がおいしいれんこんは、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維は、腸の動きを活発にして、おなかの調子を整えてくれます。また、ごぼうやにんじんを加えることで、より一層かみごたえのあるきんぴらに仕上がります。

### 材料(4人分)

- とりもも肉.....40g
- ごぼう.....1/4本
- にんじん.....小1/2本
- れんこん（水煮でもよい）.....120g
- さつま揚げ.....30g
- サラダ油.....小さじ1
- さとう.....大さじ1弱
- しょうゆ.....大さじ1弱
- みりん.....小さじ1
- 白いりごま.....小さじ1

(味は好みで調節してください。)

### 作り方

1. れんこんは皮をむき、厚さ5mmのいちよう切りにして水にさらしてあくをとる。ごぼう・にんじんは太めのせん切りにし、ごぼうは水にさらす。さつま揚げは短冊切り、とりもも肉は小さく切る。
2. フライパンに油を熱し、とり肉を入れて、中火で肉の色が変わるまで炒めたら、ごぼう・にんじん・水を切ったれんこんを入れて炒める。
3. 具材に火が通ったら、さつま揚げと調味料を入れて炒め、白いりごまをちらす。

※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/納豆/れんこん入りきんぴら/かきたまみそ汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー779kcal/たんぱく質 33.9g/塩分 2.5g