



～いわき市 学校給食献立紹介～

# きのことおろしのさっぱり和え

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー11kcal/たんぱく質0.8g/塩分0.4g



## 和食料理人が考えた 秋を味わう一品

### 「きのことおろしのさっぱり和え」



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。この献立は秋が旬のきのこや野菜をとり入れ、「だし」で煮合わせた和え物です。だしのうま味で野菜を食べる和食ならではの一品で、給食では味のアクセントにレモン汁や菊の花を入れて作りました。

#### 材料(4人分)

- 大根.....100g(厚さ約3cm)
- 小松菜.....50g
- しめじ.....30g
- えのきたけ.....15g
- かつおだし.....大さじ1
- 薄口しょうゆ.....小さじ2
- 塩.....少々
- レモン汁・菊の花(あれば).....少々

#### 《菊の花の下処理》

鍋に水を入れて沸かし、酢を少量入れたところに菊の花びらを入れ、30秒火を通して使います。

#### 作り方

- 1 大根は皮をむき、すりおろす（おろし汁ごと使用）。小松菜はゆでて冷水にさらし、3cmの長さに切る。しめじは石づきを除き、ほぐして洗う。えのきたけは石づきを除いて半分の長さに切り、ほぐして洗う。
- 2 鍋にかつおだしと大根おろしを汁ごと入れ、中火にかける。ひと煮立ちしたらしめじ・えのきたけを入れ、ふたをして弱火で煮る。
- 3 具材に火が通ったら薄口しょうゆ・塩を入れて軽く混ぜ合わせ、さらにゆでた小松菜を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 あればレモン汁・菊の花を加えひと煮立ちさせて仕上げる。

※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、好みに調節してください。



#### 【献立例】

令和3年度地元料理人による「和食給食」

さつまいもごはん/ごま塩/牛乳/

とり肉の塩こうじ唐揚げ/きのことおろしのさっぱり和え/

ぶりのかす汁/ふくしまりんごのひとくちゼリー

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー649kcal/たんぱく質31.6g/塩分2.2g

