



～いわき市 学校給食献立紹介～

ふきのみそ炒め

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー64kcal/たんぱく質 4.0g/塩分 0.7g



春が旬の野菜「ふき」



「ふき」は日本の野山にも自生していますが、平安時代には栽培されていたという古い歴史をもつ日本特産の山菜です。子どもたちにはあまり馴染みのない食材ですが、給食では炒め物に入れたり、煮物に入れたりしています。

「ふき」の独特な香りとほろ苦さは春を感じさせますね。ぜひ香りを楽しみながら食べましょう。

材料(4人分)

●豚肩肉	60g
●ふき水煮	80g
●にんじん	1/4本
●つきこんにゃく	40g
●みそ	大さじ1
●しょうゆ	小さじ1
●さとう	小さじ1と1/2
●酒	小さじ1と1/2
●しょうが	4g
●ごま油	小さじ1
●水	大さじ1

作り方

- 1 豚肩肉は細切り、ふきの水煮はさっと洗い、にんじんは千切り、つきこんにゃくはあく抜きをしておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたしょうがを香りが出るまで炒め、豚肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 3 2につきこんにゃくとにんじんを入れ、にんじんが半分くらい火が通ったら、ふき・調味料・水を入れて炒め、具材に味が染みたら出来上がり。

※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/ほっけ昆布醤油焼き/ふきのみそ炒め/

にらたま汁/アセロラゼリー

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー751kcal/たんぱく質 32.7g/塩分 2.6g