



かつおごはん(混ぜごはんの具)

一人当たり栄養価 (中学校) : エネルギー156kcal/たんぱく質 9.0g/塩分 0.8g



常盤ものの栄養たっぷり「かつおごはん」



いわき市では、地元の水産物である「常盤もの」の魅力を伝えるため、毎月7日を「魚食の日(さかなの日)」と定め、魚食推進に取り組んでいます。学校給食でも、常盤ものを使った魚食給食を提供しています。かつおは、いわき市で昔から食べられてきたなじみのある魚で、良質なたんぱく質や鉄分、DHA、ビタミンなどを含み、成長期の子どもたちにおすすめです。

材料(4人分)

- かつおツナ缶小(油漬).....2缶
- ごぼう.....40g
- にんじん.....小1/3本
- 干しひじき.....小さじ1
- むき枝豆(冷凍).....40g
- しょうが.....4g
- さとう.....小さじ2
- 酒.....小さじ2
- みりん.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ2
- 水.....150ml

作り方

- 1 ごぼう・にんじんは細いせん切りにし、ごぼうは水にさらし、あく抜きする。しょうがはみじん切り、干しひじきは戻しておき、むき枝豆は、解凍する。
- 2 鍋に、ごぼうと水を入れ、中火でごぼうに火が通るくらいまで煮る。
- 3 にんじんを加えて、半分火が通るまで煮る。
- 4 しょうが、水気を切ったひじき、油を軽く切ったかつおツナ缶を加える。
- 5 調味料を入れ、味がしみるまで煮る。
- 6 最後にむき枝豆を入れ、混ぜながら煮て仕上げる。

※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】

かつおごはん/牛乳/厚焼き卵/なめこと野菜のみそ汁

一食当たり栄養価 (中学校) : エネルギー791kcal/たんぱく質 33.2g/塩分 2.6g