



～いわき市 学校給食献立紹介～

# ねぎの油みそ

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー31kcal/たんぱく質 1.0g/塩分 0.5g



## 「なつかしい味がする！」と評判の常備菜

いわき市では、野菜を多めの油で炒めて砂糖とみそで味付けする「油みそ」と言う料理が昔から食べられてきました。田人地区や三和地区などに伝わってきた常備菜です。たくさん収穫できる野菜をむだにしないための知恵の料理と考えられ、ねぎだけでなく四季折々の野菜で作ることができます。味がしっかりしているので、ごはんに少しのせて食べます。おにぎりの具にもおすすめです！

### 材料(作りやすい分量・10人分)

- 長ねぎ..... 1/2本
- サラダ油..... 大さじ1
- 砂糖（あれば三温糖）..... 大さじ1
- みそ..... 大さじ2と1/3
- 豆板醤（お好みで）..... 少々
- かつお節..... ひとつまみ

（調味料は味を見て調節してください。）

### アレンジいろいろ

- 卵を入れて作ると、うま味がUP！
- 天かすを入れて作ると、コクがUP！
- ふきのとう、しそ、なす、さやいんげん、しいたけ、ごぼうなど身近にある季節の食材でもおいしく作れます！

### 作り方

- 1 長ねぎは、小口切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ねぎを軽く炒める。
- 3 調味料を入れて混ぜ、お好みで豆板醤を加え仕上げにかつお節を入れて出来上がり。

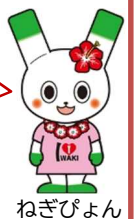
※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。



### 【献立例】

ごはん/牛乳/さんまみぞれ煮/  
ねぎの油みそ/もやしの沢煮椀/  
ブルーベリーゼリー

人気のある一品です。  
ご家庭でも  
いかがですか？



ねぎびよん

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー780kcal/たんぱく質 27.7g/ 塩分 2.8g