



昆布入り小松菜と厚揚げの煮びたし

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー34kcal/たんぱく質 2.2g/塩分 0.6g



まごわやさしい給食

「昆布入り小松菜と厚揚げの煮びたし」



「まごわやさしい」は組み合わせると栄養バランスがよくなる食材の頭文字をならべた言葉です。この「昆布入り小松菜と厚揚げの煮びたし」には、「ま」厚揚げ（豆製品）「わ」昆布（海藻類）「や」小松菜（野菜）の食材が使われています。

いつもの野菜の煮びたしに、厚揚げや昆布などの昔から食べられている食材をとり入れると、栄養価も高くなりうま味も増します。

材料(4人分)

●こまつな	1/2束
●にんじん	中 1/4本
●もやし	100g
●生揚げ	1/2枚
●細切昆布	2g
●さとう	小さじ 1
●しょうゆ	小さじ 2
●みりん	小さじ 1
●酒	小さじ 1/2

作り方

1. こまつなは3cm程度の長さ、にんじんは千切りにする、もやしはよく洗っておく。
2. それぞれの野菜を下茹でし、水気を切っておく。
3. 生揚げは短冊切りにし、さっとお湯をかけ油抜きをする。
4. 細切り昆布は、よく洗い、水につけてもどす。
5. 鍋に調味料を入れて火にかけ、2. 3. 4. を入れて軽く混ぜ、味をなじませて仕上げる。

※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】

磐農生が考えた

まごわやさしい献立:

さつまいもごはん/ごましお/

牛乳/さんま竜田揚げ/

昆布入り小松菜と厚揚げの煮び

たし/なめこと大根のみそ汁/



一食当たり栄養価（小学校）:

エネルギー 626kcal/たんぱく質 28.4g/塩分 2.7g

いわき市では、地元高校とのタイアップ食育事業として「まごわやさしい給食」を実施しています。福島県立磐城農業高等学校の生徒さんが、考えたまごわやさしい食材を使った献立を、学校給食として実施しています。（詳しくはいわき市のホームページをご覧ください）

