



～いわき市 学校給食献立紹介～

ほうれん草のじゅうねん和え

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー35kcal/たんぱく質 1.9g/塩分 0.5g



いわき伝統野菜のじゅうねんを使った 「ほうれん草のじゅうねん和え」



いわき伝統野菜とは、いわき市でとても古くから栽培されてきた野菜のことをいいます。その中の一つであるじゅうねんは「えごま」のことで、食べると10年長生きできるともいわれ、健康食品として注目されています。じゅうねんは、炒ったり、すったりなどして色々な料理に合わせることができます。食感を楽しむなら粒じゅうねん、香りを楽しむならすりじゅうねんを使うのがおすすめです。

材料(4人分)

- ほうれん草..... 1/2 束
- もやし..... 1/2 袋
- すりじゅうねん..... 大さじ1
- さとう..... 大さじ2
- しょうゆ..... 大さじ2と1/2

作り方

- 1 ほうれん草は3cm程度の長さに切り、もやしはよく洗っておく。
- 2 ほうれん草ともやしはそれぞれゆでて、水気を切る。
- 3 鍋にさとうとしょうゆを入れて火にかけ、さとうが溶けたら2の野菜を入れてよくからめる。
- 4 3にすりじゅうねんを加え、よく和えて仕上げる。

※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・材料等は好みて調節してください。



【献立例】

和食給食応援団メニュー：ごはん/牛乳/

かつおの揚げびたし/ほうれん草のえごま和え/いわき野菜の豚汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー740kcal/たんぱく質 32.9g/塩分 2.9g