

令和6年1月リクエスト献立 提案校：大井川西小学校

【献立】

桜ごはん 牛乳 黒はんぺんフライ ひじきの炒め煮 豚汁



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	631	kcal
たんぱく質	26.3	g

今回は、

ひじきの炒め煮



を紹介します！

【材料】 小学校3, 4年生4人分 【作り方】

材料	分量
ゆで大豆	30 g
ひじき(乾)	8 g
にんじん	20 g
焼き竹輪	20 g
突こんにゃく	40 g
さやいんげん	15 g
油	適量
砂糖	6.5 g
しょうゆ	10 g
みりん	3 g
水	12 g

- ① ひじきは水で戻し、長いものは切る。にんじんは短冊切り、竹輪は1cm程度の輪切り、いんげんは2cm位に切る。
- ② 突こんにゃくはゆでておく。
- ③ 鍋に油をひき、こんにゃく、ひじき、にんじんの順に炒め、水を加える。沸騰したら大豆、竹輪を加え弱火で煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ いんげんを加え、汁気がなくなるまで煮る。

※給食センターで調理をする場合の分量です。ご家庭では適宜調整をお願いします。

提案者(大井川西小学校児童)からのメッセージ

季節の野菜を使った豚汁と、焼津の黒はんぺんを使った黒はんぺんフライにしてみました。