




## 学校給食レシピ(給食センター校)

# さつますもじ

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
<さつますもじの具> かまぼこ 20 80 油揚げ 6 24 にんじん 20 80 干しいたけ 1 4 たけのこ 15 60 枝豆むきみ 6 24 油 小さじ1/2 小さじ2 A { 三温糖 小さじ1 大さじ1 塩 少々 少々 酒 小さじ1/2 小さじ2 薄口醤油 小さじ1 大さじ1 1/3 みりん 小さじ1/2 小さじ2 酢 小さじ1 大さじ1 1/3			①干しいたけは戻しておく。 ②かまぼこ・油揚げ・にんじん・干しいたけは、せん切りにする。たけのこは、みじん切りにする。 ③フライパンに油をしき、枝豆むきみ以外の材料を入れ炒める。 ④③にひたひたになる程度のしいたけのもどし汁とAの調味料を加え、汁気が少なくなるまで煮る。最後に枝豆むきみを加えてさっと火を通す。 ⑤すめしに混ぜて食べる。
			1人分の栄養価 エネルギー 105Kcal たんぱく質 5.0g (すめし込み) エネルギー 494Kcal たんぱく質 11.1g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

### 献立組み合わせ例

- 牛乳
- すめし
- あじのつみれ汁
- さつますもじの具
- お祝いデザート



《写真提供:中央・谷山学校給食センター》

