

学校給食レシピ(自校方式校)

さつましゅんかん 薩摩筍羹

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方	
豚もも肉(2cm角)	30	120	①かつおぶしでダシをとる。(だし汁を3カップ程度準備) ②野菜は一口大に切る。ごぼうは乱切りにする。 野菜昆布は水でもどし、角切りにする。 ③いんげんは、3cmぐらいにカットし、色よくゆがいておく。 ④豚もも肉を油で炒め、煮えにくい材料から入れて、 ①のだし汁で煮る。 ⑤④がある程度煮えたら、調味料を入れて味付けをする。 ⑥最後にいんげんを加えて、仕上げる。	
厚揚げ	20	80		
こんにゃく	20	80		
にんじん	20	80		
さといも	50	200		
ごぼう	12	48		
竹の子水煮	12	48		
干しいたけ	1	2枚		
野菜昆布	0.8	3cm角大		
いんげん	6	24		
サラダ油	1.2	小さじ1		
ざらめ	2.6	大さじ2/3		
みりん	2.3	大さじ1/2		
淡口しょうゆ	2.6	大さじ1/2		1人分の栄養価 エネルギー 158kcal たんぱく質 14.1g
濃口しょうゆ	6.7	大さじ1と1/2		
かつおぶし	2.5	10		

※材料1人分は、中学生(12歳~14歳)の1人当たりの正味量

- 献立組み合わせ
 ごはん
 牛乳
 手作り鮭ふりかけ
 薩摩筍羹



《献立提供: 鹿児島市立東谷山中学校》