


献立名	切干しだいこんのピリ辛いため	
	<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 切干しだいこんは戻して使いますが、水分が足りなくなりそうであれば、ゆでてから使ったり、昆布の戻し汁を使ったりすると作りやすいです。 	
地場産物の紹介	<p>愛知県北西部に広がる濃尾平野は、木曾川の豊かな栄養分を含み、昔からだいこん作りが盛んでした。冬には乾燥した晴天の日が多く、伊吹山から吹く「伊吹おろし」という乾燥した冷たい風を利用して切干しだいこんがよく作られました。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>切干しだいこん</u> ・ <u>にんじん</u> ・ <u>豚もも肉</u> ・ 昆布（細切り） ・ ごま油 ・ 三温糖 ・ しょうゆ ・ 酒 ・ 一味唐辛子 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 15g ・ 50g ・ 50g ・ 3g ・ 1g ・ 4.5g ・ 15g ・ 5g ・ 0.05g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 昆布、切干しだいこんは水で戻しておき、切干しだいこんは3cmの長さに切る。にんじんは千切り、豚肉は細切りにする。 ② 豚肉に酒を加えていため、火が通ったらにんじん、切干しだいこんを加えてさらにいためる。 ③ にんじんが軟らかくなったら、昆布を加えいためる。 ④ 三温糖、しょうゆで調味し、仕上げにごま油、一味唐辛子を加える。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
49	3.3	1.6	31	0.6	97	0.13	0.06	1	1.3	0.6

※中学生の給食量を目安にしています。