


献立名	れんこんとツナの混ぜご飯	
	<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 材料は、下ゆでしたこんにゃく、いろどりにみつばを加えるなどお好みでアレンジしてください。 ・ 汁気を残すくらいに、混ぜご飯の具を照りよく煮るのがポイントです。 	
地場産物の紹介	<p><れんこん> 愛西市の地場産物として有名です。れんこんにあいている穴は、先が見通せるので縁起がよいといわれ、お正月の料理としても利用されます。栄養面では、食物繊維やムチンを多く含み、免疫力を高める効果があります。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 米 ・ <u>れんこん</u> ・ まぐろ油漬 ・ <u>にんじん</u> ・ 油揚げ ・ しょうゆ ・ 上白糖 ・ 酒 ・ みりん ・ 塩 ・ 油 ・ 和風だし ・ 水 ・ きざみのり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 360g ・ 96g ・ 80g ・ 48g ・ 16g ・ 20g ・ 9g ・ 4g ・ 4g ・ 0.48g ・ 2.4g ・ 3g ・ 24g ・ 0.8g 	<ol style="list-style-type: none"> ① 米はやや硬めに炊く。 ② れんこんは皮をむき2～3mmの厚さのいちょう切りにし、水にさらして、よく水をきっておく。 ③ にんじんは短冊に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし短冊に切る。 ④ 鍋に油を熱し、れんこん、にんじんをいため、油揚げ、油を切ったまぐろ油漬を加え調味料を加えて煮る。味をととのえる。 ⑤ 炊きあがったご飯に④を混ぜる。 ⑥ 器にもりつけて、お好みできざみのりを散らす。

※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
437	11.1	7.4	26	1.3	180	0.44	0.08	12	1.3	1.2

※中学生の給食量を目安にしています。