

献立名	地場産物を使って 生揚げの磯炊き	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> 磯炊きとして、塩蔵生わかめを使った煮物です。わかめが煮溶けないように、出来上がりの前に加えて煮ます。 	
地場産物の紹介	<p>〈エリンギ〉 愛知県林業センターにて日本で初めて人工栽培に成功しました。この菌を使って、エリンギの大量生産が可能になり、多くの料理に使用されています。</p> <p>〈わかめ〉 海沿いの地域ではわかめ・あかもく・海苔などの海藻の産物があります。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> 生揚げ 塩蔵生わかめ たまねぎ にんじん じゃがいも エリンギ しょうが さやいんげん 三温糖 しょうゆ だし割り かたくり粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 220g ・ 6.4g ・ 200g ・ 90g ・ 50g ・ 20g ・ 2.5g ・ 10g ・ 6.4g ・ 24g ・ 10g ・ 10g 	<ol style="list-style-type: none"> 生揚げは3×3×1cmの色紙切りにし、入れる直前に油抜きをする。 わかめは塩抜きして、もどす。 たまねぎはくし形切り、にんじん・じゃがいもは1cmのいちよう切り、エリンギは1cmの拍子木切り、しょうがはおろし、さやいんげんは2cmの長さに切りゆでておく。 だし割りりでだし汁をとる。 だし汁の中に、たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に入れて煮る。 生揚げ・エリンギを加え、三温糖としょうゆで調味する。 わかめ・しょうがを加え、味を調える。 最後に水溶きかたくり粉でとじ、さやいんげんを散らす。

※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
136	7.3	6.1	150	1.6	158	0.09	0.05	9	2.3	0.9

※中学生の給食量を目安にしています。