


料理名	くきわかめのかみかみあえ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ くきわかめは、冷凍のものを使用すると、簡単に作ることができます。りょくとうもやしとトウモロコシはゆすぎないようにして、加熱後、すぐに冷やすことで、シャキシャキとした食感を味わうことができます。 ・ たれは手作りのため、好みに合わせて調味料の割合を変えることができます。 	
おすすめポイント	<p>よくかむことを意識させることをねらいとした料理です。くきわかめとりょくとうもやし、トウモロコシの食感の違いを感じながら食べてもらいたいです。焼き竹輪を加えることで、栄養価が高くなり、うま味も増します。</p>	

材料名	分量 (4 人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ くきわかめ ・ りょくとうもやし ・ トウモロコシ ・ 焼き竹輪 ・ こいくちしょうゆ ・ 本みりん ・ ごま油 	<p>32g 112g 20g 36g 12g 9.6g 8.4g</p>	<p>① りょくとうもやし、トウモロコシは、3cm 程度の長さに切る。焼き竹輪は、小口切りにする。</p> <p>② こいくちしょうゆ、本みりん、ごま油は、煮溶かし、冷ます。</p> <p>③ 鍋に湯を沸かし、くきわかめ、りょくとうもやし、トウモロコシをさっとゆでる。流水で冷やし、水気を絞る。</p> <p>④ 焼き竹輪は、蒸して、冷蔵庫で冷ます。</p> <p>⑤ ③と④を混ぜ合わせて、②のたれで和える。</p>

【栄養価 (1 人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μg RAE	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
44	2.1	2.3	14	14	0.4	0.1	18	0.02	0.05	7	0.9	0.6

※中学生の給食量を目安にしています。