


市町村名 碧南市

料理名	葉しょうがのふりかけ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 葉しょうがは、荒くみじん切りにし、細かく刻みすぎないようにします。 ・ 風味を生かすために、味付けの後に葉しょうがを入れます。 	
おすすめポイント	<p>葉しょうがのさわやかな風味でご飯が進む一品です。葉しょうがは、夏が旬のため、夏バテ等で食欲が落ちる時期にも最適な料理です。子どもたちの好きなまぐろ油漬やとうもろこしも入れ、食べやすくなるように工夫しています。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 葉しょうが ・ まぐろ油漬 ・ しらす干し ・ たまねぎ ・ 青じそ ・ スイートコーン (缶詰) ・ 白いりごま ・ 上白糖 ・ こいくちしょうゆ ・ 清酒 ・ 本みりん 	<p>16g 50g 40g 80g 6g 25g 3g 13g 7g 6g 6g</p>	<p>① 葉しょうがはみじん切り、たまねぎは5mmの角切り、青じそは細切りにする。 ② しらす干し・酒を入れ、フライパンでよくいためる。 ③ たまねぎ・まぐろ油漬を入れていためる。 ④ スイートコーン・上白糖・しょうゆ・本みりんを入れてよくいためる。 ⑤ 葉しょうがを入れる。 ⑥ 青じそ・ごまを入れて仕上げる。</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
88	7.2	3.7	68	26	0.3	0.3	49	0.04	0.01	2	0.7	0.7

※中学生の給食量を目安にしています。