平北部学校給食共同調理場

| 献立名 | 献立名　ごはん　牛乳　いわしカリカリフライ　生揚げとうずら卵のとりがらスープ煮　三和に伝わるけんちん汁 |
|---|---|

| 食品名 | 1人分 | 調理法及び留意事項 |
|---|---|---|
| 精白米 | 90g | |
| 水 | | |
| | | |
| 普通牛乳 | 206g | |
| | | |
| いわしカリカリフライ | 15g | ＜いわしカリカリフライ＞ |
| こめ白絞油 | 2.25g | 1.いわしのカリカリフライを175℃に熱した油で、5分30秒揚げる。 |
| | | |
| うずら卵水煮 | 22g | ＜生揚げとうずら卵のとりがらスープ煮＞ |
| 生揚げ | 15g | 1.うずら卵水煮をさっと洗う。生揚げは一口大の三角に切り油抜きする。大根は1.5cmの |
| 大根 | 30g | 厚さのいちょう切りにし下ゆでする。 |
| 凍)がらスープ | 4.2g | 2.がらスープを溶かし、調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。 |
| しょうゆ | 3.1g | 3.生揚げ・うずら卵を入れ、しばらく煮る。大根を加え、煮汁が大方なくなるまで煮含める。 |
| 三温糖 | 1.1g | （生揚げ・うずら卵の中心温度85℃以上確認） |
| 酒 | 2g | |
| みりん | 0.6g | |
| | | |
| | | ＜三和に伝わるけんちん汁＞ |
| 大根 | 24g | 1.大根・にんじんはいちょう切り、白菜は短冊切り、里いも・じゃがいもはいちょう切り、長 |
| 白菜 | 20g | ねぎは小口切り、ごぼうは輪切り、生しいたけはうす切りにする。 |
| 里いも | 16g | 2.豆腐をうすく大き目に切り、油で炒め、取り出しておく。ごぼうも炒め、取り出しておく。 |
| じゃがいも | 12g | 3.だし昆布と煮干し粉でだしをとっておく。 |
| にんじん | 8g | 4.だし汁を沸かし、にんじんを入れる。あく取りをし、大根を入れる。 |
| 長ねぎ | 8g | 5.じゃがいも・里いも・しいたけを入れる。 |
| ごぼう | 5g | 6.炒めた豆腐・ごぼうを入れ、調味する。 |
| 生しいたけ | 1.2g | 7.白菜・長ねぎを入れ、仕上げる。 |
| 豆腐 | 32g | |
| こめ油 | 1g | |
| みそ | 10g | |
| 煮干し粉 | 2g | |
| だし昆布 | 0.7g | |
| 水 | 85g | |

| 栄養価 | | | | | | ＜献立のポイント＞ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 689 | Kカロリー | ビタミンA | 266 | μgRE | いわき市の北にある三和地区では、各家庭で様々な農産物を作っています。このけんちん汁は、育てた農作物をむだにしない様に、身近にある野菜をいろいろと組み合わせること・寒さから身を守るために多めの油で豆腐を炒めて作るなど地元の知恵が集まったみそ汁です。 |
| たんぱく質 | 24.8 | g | ビタミンB1 | 0.41 | mg | |
| 脂質 | 20.6 | g | ビタミンB2 | 0.44 | mg | |
| カルシウム | 441 | mg | ビタミンC | 9 | mg | |
| マグネシウム | 101 | mg | 食物繊維 | 3.7 | g | |
| 鉄 | 3.2 | mg | 食塩相当量 | 2.2 | g | |
| 亜鉛 | 3.3 | mg | | | | |