

徳島県 吉野川市学校給食センター

- 出場者: 栄養教諭 柴垣 直子 調理員 石原 晴美
- 献立: ごはん、牛乳、鶏肉の青のり揚げ、すだち酢あえ、なすのみそ汁
- 使用地場産物
米、牛乳、青のり、キャベツ、きゅうり、にんじん、すだち果汁、なす、たまねぎ、葉ねぎ



優秀賞
東洋食品賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数: 3,097

鶏肉の青のり揚げ				すだち酢あえ		なすのみそ汁			
若鶏肉 もも 皮なし	60	でんぷん	5	キャベツ	40	木綿豆腐	20	白みそ	2
こいくちしょうゆ	1	なたね油	6	きゅうり	5	油揚げ	6	こんぶだし	0.4
清酒	2			にんじん	3	にんじん	8	煮干し	2.5
おろしにんにく	0.5			上白糖	1.8	しめじ	15	水	130
おろししょうが	0.5			うすくちしょうゆ	1.5	たまねぎ	35		
食塩	0.03			米酢	1	なす	12		
こしょう	0.03			すだち果汁	0.8	葉ねぎ	5		
青のり粉	0.05					赤みそ	9		

つくりかた



鶏肉の青のり揚げ

- ①鶏肉にこいくちしょうゆ、酒、にんにく、しょうが、塩、こしょう、青のり粉をもみ込み、30分以上つけ込む。
- ②でんぷんをまぶして油で揚げる。

すだち酢あえ

- ①キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにし、それぞれゆでて冷却する。(水冷の場合は水気を絞る。)
- ②上白糖、うすくちしょうゆ、米酢、すだち酢をよく混ぜ、①をあえる。

なすのみそ汁

- ① にんじんとなすはいちょう切り、しめじは石づきをとり、小房に分ける。
たまねぎと油揚げはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。豆腐は角切りにする。
- ②だし汁でにんじん、しめじ、たまねぎ、なすを煮込み、火が通ったら豆腐と油揚げを加えて煮る。
- ③みそ、こんぶだしで調味し、仕上げにねぎを加えてひと煮する。

1人当たりの栄養量

エネルギー 686 kcal
たんぱく質 30.1 g
脂質 19.6 g
脂質 25.7 %
カルシウム 358 mg
マグネシウム 120 mg
鉄 3.5 mg
亜鉛 3.9 mg
ビタミンA 175μgRE
ビタミンB1 0.66 mg
ビタミンB2 0.53 mg
ビタミンC 27 mg
食物繊維 4.7 g
食塩相当量 2.0 g