

# 岩手県 奥州市立水沢南小学校

● 出場者：栄養教諭 小野寺真由美 調理員 小原紅美

● 献立：モーっと食べたい豆ピラフ、牛乳、はっとうふキッシュ

じゅうねん長生き！胆沢ピーマンのえごまサラダ

奥州野菜のミソストローネ、赤い誘惑(りんご)

● 使用地場産物

米、牛肉、大豆、牛乳、豆腐、卵、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、えごま油、じゃがいも、はくさい、トマト、にんじん、生しいたけ、みそ、りんご



入賞

材料と分量(1人分・単位g)

食数：710

モーっと食べたい豆ピラフ				はっとうふキッシュ				じゅうねん長生き！胆沢ピーマンのえごまサラダ				奥州野菜のミソストローネ			
精白米	65	コンソメ	1.6	南部小麦粉	8	マヨネーズ	5	キャベツ	30	あさり水煮	10	おろしにんにく	0.4		
強化米	0.2	食塩	0.1	水	5	うすくちしょうゆ	0.8	青ピーマン	17	ショルダーベーコン	5	トマトケチャップ	10		
米粒麦	3	黒こしょう	0.02	木綿豆腐	15	乾燥パン粉	0.5	冷凍ホールコーン	8	じゃがいも	20	コンソメ	0.8		
ひえ	1			ほうれんそう	5			えごま	1	はくさい	20	みそ	1		
きび	1			たまねぎ	5			穀物酢	3	たまねぎ	20				
牛ひき肉	20			たまご	20			上白糖	1	トマト	20				
ゆで大豆	10			牛乳	5			食塩	0.05	にんじん	15				
オリーブ油	0.2			粉チーズ	3			えごま油	0.4	生しいたけ	5				

## つくりかた

### モーっと食べたい豆ピラフ

- ① ①米を洗米、30分浸漬させ、ザルにあげて水気を切る。
- ②回転釜にオリーブ油を入れ、牛ひき肉を炒める。調味して大豆を入れる。
- ③お湯と米(雑穀)を入れて炊飯する。

### はっとうふキッシュ

- ①小麦粉を水でよく練り、ラップをして寝かせる。お湯をわかし、薄く伸ばしてちぎったはっとうふをゆで、水気を切る。
- ②ほうれんそうはゆでて水気を切り、2cmに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ③卵を溶きほぐし、牛乳、マヨネーズ、しょうゆをよく混ぜ合わせる。
- ④ホテルパンにはっとうふ、さいの目に切った豆腐、ほうれんそう、たまねぎを入れ、③を流し入れる。上に粉チーズ、パン粉をふり、オーブンで焼く。

### じゅうねん長生き！胆沢ピーマンのえごまサラダ

- ①キャベツ、青ピーマンはせん切りにする。
- ②①とコーンはゆでて水気を切り、冷やしておく。
- ③えごまは、炒って冷ましておく。
- ④調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤②、③、④を混ぜ合わせる。

### 奥州野菜のミソストローネ

- ①回転釜にオリーブ油とにんにくを入れ炒め、あさり、ベーコン、野菜を炒める。
- ②水を加え煮て、調味する。



### 1人当たりの栄養量

エネルギー 673 kcal  
たんぱく質 25.8 g  
脂質 20.6 g  
脂質 27.5 %  
カルシウム 339 mg  
マグネシウム 108 mg  
鉄 4.1 mg  
亜鉛 3.8 mg  
ビタミンA 229 µgRE  
ビタミンB1 0.42 mg  
ビタミンB2 0.5 mg  
ビタミンC 26 mg  
食物繊維 5.6 g  
食塩相当量 2.3 g