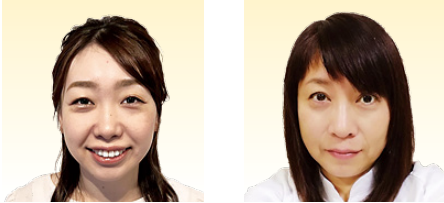


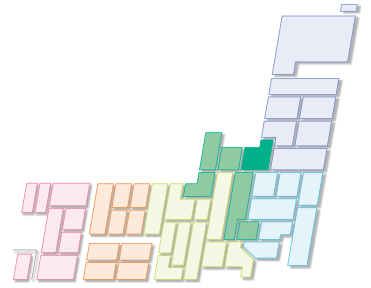
甲信越・北陸ブロック① 新潟県

妙高市立新井中央小学校

食数 323 食
校長 村治 隆夫
新潟県妙高市諏訪町2-4-8



栄養教諭 岡田 小野江 調理員 坂詰 香



献立

アスパラ菜めし、牛乳、
めぎすの米粉揚げ〜かんずりジュレソース〜、
アスパラ菜のごまこうじあえ、妙高ごっつお汁

使用地場産物

米、牛乳、めぎす、酒かす、米粉、みそ、かんずり、
アスパラ菜、キャベツ、塩こうじ、ぶた肉、さといも、
だいこん、たけのこ、ずいき、ねぎ、打ち豆

栄養価

エネルギー	644 kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	29.5 g	ビタミンA	236 μgRAE
脂質	20.6 g	ビタミンB ₁	0.43 mg
脂質	29 %	ビタミンB ₂	0.56 mg
カルシウム	454 mg	ビタミンC	28 mg
マグネシウム	121 mg	食物繊維	6.3 g
鉄	3.9 mg	食塩相当量	1.9 g

レシピ



アスパラ菜めし

- ① アスパラ菜の外葉と茎を粗みじん切りにする。
- ② ごま油で炒めて、調味して温度確認する。
- ③ 炊いたごはんには混ぜる。

めぎすの米粉揚げ〜かんずりジュレソース〜

- ① めぎすに酒かす、三温糖、食塩、みりんで下味を付ける。
- ② 米粉を付けて油で揚げる。
- ③ 三温糖、トマトジュース、白みそ、かんずり、水を煮て温度確認。半分取り出して冷やす。
- ④ 残りに寒天を入れて再度温度確認し冷やす。
- ⑤ 固まった方はクラッシュし、液体のソースと合わせてジュレにして、めぎすにかける。

アスパラ菜のごまこうじあえ

- ① アスパラ菜を2.5cm幅に切る。
- ② キャベツは短冊、にんじんは細切りにする。
- ③ ボイル・冷却し、調味料であえる。

妙高ごっつお汁

- ① ずいきは水で戻して2.5cm幅、豆腐は2cm角、さといも、だいこん、たけのこはいちょう、ねぎは小口に切る。
- ② 打ち豆は水で戻しておく。
- ③ 煮干しでだしを取り、食材を煮て酒かす、みそで調味する。

材料と分量 (1人分・単位 g) 献立対象：小学校

アスパラ菜めし		牛乳		めぎすの米粉揚げ〜かんずりジュレソース〜		アスパラ菜のごまこうじあえ		妙高ごっつお汁	
米	75	牛乳	206	めぎす (正式名称：にぎす)	40	アスパラ菜	25	ぶたもも	12
アスパラ菜	7			酒かす	1.5	キャベツ	20	木綿豆腐	25
ごま油	0.4			三温糖 (めぎす調理用)	0.5	にんじん	6	さといも	30
食塩	0.15			食塩	0.1	ねりごま	1.5	だいこん	20
				本みりん	1	すりごま	2	たけのこ水煮	12
				米粉	6	いりごま	1.5	干しずいき	3
				米ぬか油	4.5	塩こうじ	2	打ち豆	4
				三温糖 (ソース用)	0.6	こいくちしょうゆ	1	ねぎ	6
				トマトジュース食塩無添加	4			煮干しだし	3.5
				甘みそ	1.8			みそ	6.5
				かんずり	0.3			酒かす	1.5
				水	4				
				てんぐさ粉寒天	0.06				