

干し大根おいしい煮

出雲市立多伎学校給食センター

太陽の光をいっぱい浴びて、栄養たっぷりの地元の干し大根を使った料理です。子どもたちに食べ継いでもらいたい料理の一つです。



材料（1人分）

干し大根・・・5g・・・洗って水に浸しもどす
にんじん・・・8g・・・せん切り
ごま油・・・0.5g
突きこんにゃく・・・8g・・・湯通し、3cmの長さに切る
さつまあげ・・・8g・・・小口切り
いんげん・・・6g・・・1cm小口切り、ゆでる
こいくちしょうゆ2.5g
清酒・・・1g
三温糖・・・0.8g
だし汁・・・40cc・・・煮干しでだしをとる
白いりごま・・・1g・・・する

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

エネルギー	46kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.3g
カルシウム	55mg
鉄	0.7mg
ビタミンA	35μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.6g
マグネシウム	18mg
亜鉛	0.2mg

料理の工夫のポイント・PR等

歯ごたえを残すように、大きめに切っています。

作り方

所要時間20分（戻す時間は含まない）

- 1 干し大根は5ミリ幅に切る。
- 2 ごま油を熱し、干し大根とにんじんを炒める。
- 3 だし汁、こんにゃく、さつまあげ、調味料を入れ、弱火で煮含める。
- 4 仕上げにいんげんを入れ、ごまを振り入れる。

学校給食献立例



- ・ごはん・牛乳・鯖の柚みそかけ
- ・干し大根おいしい煮・かき玉汁
- ・りんご