

# モロヘイヤのかつお和え

雲南市木次学校給食センター

雲南市木次町でたくさんとれるモロヘイヤを使ったかつお和えは給食の人気メニューです。



## 材料（1人分）

## 下ごしらえ

モロヘイヤ（生）・・・ 20 g ・ ・ ・ ざくざり  
（冷凍なら40 g）  
にんじん ・ ・ ・ 5 g ・ ・ ・ せん切り  
かつお節（細切り） ・ 1 g  
こいくちしょうゆ ・ 2.6 g

## 作り方

所要時間 15分

- 1 モロヘイヤ・にんじんを茹でて、冷ましておく。
- 2 水気を切り、しょうゆ・かつお節と和える。

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	18 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.2 g
カルシウム	70 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	258 µg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	14 mg
亜鉛	0.2 mg

## 料理の工夫のポイント・PR等

野菜生産グループのみなさんから、先のやわらかい葉だけをいただくので、やわらかく仕上がります。

## 学校給食献立例



- ・ ごはん ・ 牛乳
- ・ アジの香味フライ
- ・ モロヘイヤのかつお和え
- ・ じゃがいものそぼろ煮