

いもに

津和野町立学校給食センター

笹山の火山灰のもとで育った里芋を使ったいもに。冬のごちそうとして地域に伝わる郷土料理です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	72 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	1.5 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	5 μg RE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.8 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	29 mg
亜鉛	0.3 mg

材料 (1人分)

- さといも・・・60g・・・皮をむいて下茹でする
- まだい・・・20g・・・内臓とうろこを取って、塩をふって焼く
- ゆずの皮・・・適量
- うすくちしょうゆ0.9g
- 食塩・・・0.2g
- 清酒・・・1g
- みりん・・・0.5g
- 昆布・・・2g
- 水・・・110g

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

給食では真鯛を焼いて使いましたが、本来は炙り鯛を用います。身や皮からだけでなく、骨からもいい出汁がでます。

作り方

所要時間 30分

- 1 焼いたたいを身と骨にわける。水に骨を入れ炊き、だしを取る。
- 2 1に皮をむいたさといもとたいの身を入れて煮る。
- 3 調味し、最後にゆずの皮をのせる。

学校給食献立例



- ・あずきごはん
- ・牛乳
- ・かぼちゃコロッケ
- ・ゆず香あえ
- ・いもに