

にんじんごはん

邑南町西学校給食センター

赤いにんじんが白いごはんを鮮やかに彩ります。



材料（1人分）

| | | | |
|------|-----|------|---------------|
| 精白米 | ・・・ | 60g | |
| 食塩 | ・・・ | 少々 | |
| 昆布 | ・・・ | 1g | ・・・ 適当な大きさに切る |
| にんじん | ・・・ | 16g | ・・・ せん切りにする |
| 油 | ・・・ | 2g | |
| 黒ごま | ・・・ | 0.5g | |

下ごしらえ

一人当たりの栄養価

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 138kcal |
| たんぱく質 | 6.8g |
| 脂質 | 7.8g |
| カルシウム | 227mg |
| 鉄 | 0mg |
| ビタミンA | 78μg RE |
| ビタミンB1 | 0.08mg |
| ビタミンB2 | 0.31mg |
| ビタミンC | 2mg |
| 食物繊維 | 0g |
| 食塩 | 0.2g |
| マグネシウム | 21mg |
| 亜鉛 | 0.8mg |

料理の工夫のポイント・PR等

カロテンの吸収率の観点からにんじんを油で炒めました。米と一緒に炊き込んでもおいしいです。

作り方

所要時間 40分

- 1 米に塩と昆布を入れて炊飯する。
- 2 にんじんを油で炒める。
- 3 炊き上がった1から昆布を取り出し、2と黒ごまを混ぜる。

学校給食献立例



- ・にんじんごはん
- ・牛乳
- ・カップエッグ
- ・あえもの
- ・みそ汁