

白菜鍋

奥出雲町立仁多学校給食共同調理場

ほのかに香る柚子が食欲をそそり、寒い冬に体を温めてくれる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	5.2 g
カルシウム	100 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	109 µg RE
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.2 g
マグネシウム	33 mg
亜鉛	0.4 mg

材料（1人分）

下ごしらえ

A	肉だんご	・・・	20 g		
	厚揚げ	・・・	15 g	・・・	角切り
	白菜	・・・	50 g	・・・	ざく切り
	にんじん	・・・	10 g	・・・	いちょう切り
	えのき茸	・・・	7 g	・・・	3 cm程度の長さに切る
	白ねぎ	・・・	5 g	・・・	そぎ切り
	春菊	・・・	4 g	・・・	2 cm程度の長さに切る
	葛きり（乾）	・・・	2 g	・・・	軽くゆでて戻しておく
	柚子	・・・	1 g	・・・	皮をすり下ろしておく
	こいくちしょうゆ	5 g			
	清酒	・・・	1 g		
	だし昆布	・・・	1.5 g		
削り節	・・・	1.5 g			

作り方

所要時間 40分

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 1にAの具材を入れて煮る。
- 3 葛きりを入れて調味し、春菊を入れて軽く煮立てる。
- 4 仕上げに柚子を入れて混ぜる。

料理の工夫のポイント・PR等

肉だんごのかわりに、鶏肉や豚肉を使ってもよいでしょう。

野菜がたくさん摂取できる一品です。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鮭のたらこマヨネーズ焼き
- ・切干大根のカレー煮
- ・白菜鍋