

# のやきのおろしあえ

出雲市立平田学校給食センター

地元でよく食べられるのやきを使った酢の物です。



## 材料 (1人分)

のやき	・ ・ ・ 18 g	・ ・ ・ 縦に半分に切った後、 5mm幅に切る
だいこん	・ ・ ・ 38 g	・ ・ ・ すりおろす
きゅうり	・ ・ ・ 20 g	} 3mmの輪切りにし、 塩をふる
食塩	・ 0.04 g	
米酢	・ ・ 4.5 g	
三温糖	・ ・ 2.5 g	
食塩	・ 0.34 g	

## 下ごしらえ

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	26 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	1.0 g
カルシウム	71 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	142 µg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	18 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	0.5 g
マグネシウム	27 mg
亜鉛	0.4 mg

## 料理の工夫のポイント・PR等

地元でよく食べられるのやきを使った料理です。だいこんおろしの水分をきった後、和えると、ちょうどよい味になります。

## 作り方

所要時間 15分

- 1 だいこんはすりおろした後、汁をきる。
- 2 のやきは切った後、蒸して冷ます。
- 3 調味料をあわせ、だいこんおろしときゅうり、のやきをあわせる。

## 学校給食献立例



- ・ 焼肉どんぶり
- ・ 牛乳
- ・ のやきのおろしあえ
- ・ 神在ねぎのスープ
- ・ ヨーグルト