



このレシピで使用している県産品

れんこん

料理の栄養価

| | |
|-------------|---------|
| エネルギー | 55 kcal |
| たんぱく質 | 1.4 g |
| 脂質 | 1.5 g |
| 脂質(エネルギー比率) | 3 % |
| カルシウム | 38 mg |
| マグネシウム | 22 mg |
| 鉄 | 0.5 mg |
| 亜鉛 | 0.4 mg |
| ビタミンA | 78 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.04 mg |
| ビタミンB2 | 0.03 mg |
| ビタミンC | 11 mg |
| 食物繊維 | 2.3 g |
| 食塩相当量 | 0.4 g |

材料(1人分)

| | |
|------------------|-------|
| れんこん (5mm ちょう切り) | 20 g |
| ごぼう (ささがき) | 20 g |
| にんじん (5mm せん切り) | 10 g |
| いんげんまめ (2cm) | 5 g |
| つきこんにゃく (ざく切り) | 15 g |
| ごま油 | 1 g |
| 砂糖 (三温糖) | 1.5 g |
| こいくちしょうゆ | 3 g |
| 穀物酢 | 0.5 g |
| 白ごま (炒る) | 1 g |
| ┌ 煮干し | 0.2 g |
| └ 水 | 5 g |

作り方

- 1 煮干し、水でだし汁をとる。
- 2 ごま油を熱して、れんこん・にんじん・ごぼうを炒める。
- 3 つきこんにゃくを入れて炒め、だし汁・調味料を加える。
- 4 いんげんまめを入れて炒め、白ごまを加える。

ひとくちメモ

佐世保市の針尾地区でとれたれんこんを使用しています。れんこんは水の中、泥の下で育ちます。はすという花の根っこ部分です。れんこんはでんぷん質とビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているので、加熱による損失はそれほど多くありません。収穫する前のれんこん畑では鳥から守るためにネットを張ったり、いのしし対策のために電気柵を設けたりしています。収穫の作業は冷たい泥水の中、ホースから出る水を使って行っています。このようにして収穫し、給食室に届いたれんこんを洗って皮をむいて、かわりきんぴらにしました。酢を使用しているので調味料がからまりやすく、さっぱりとして食欲増進の効果もあります。

給食では…



「かわりきんぴら」を使った給食献立例(小学校)

ごはん・牛乳・納豆・かわりきんぴら・つみれ汁