



このレシピで使用している県産品

わかめ

料理の栄養価

| | |
|-------------|---------|
| エネルギー | 20 kcal |
| たんぱく質 | 0.5 g |
| 脂質 | 0 g |
| 脂質(エネルギー比率) | 2 % |
| カルシウム | 26 mg |
| マグネシウム | 23 mg |
| 鉄 | 0.2 mg |
| 亜鉛 | 0.1 mg |
| ビタミンA | 56 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.02 mg |
| ビタミンB2 | 0.04 mg |
| ビタミンC | 7 mg |
| 食物繊維 | 0.5 g |
| 食塩相当量 | 0.3 g |

材料(1人分)

| | |
|------------|--------|
| きゅうり(輪切り) | 35.7 g |
| 食塩(もみ塩) | 0.15 g |
| ひよつつ(わかめ麺) | 15 g |
| にんじん(せん切り) | 5.6 g |
| 穀物酢 | 3.8 g |
| 砂糖(三温糖) | 2.8 g |
| うすくちしょうゆ | 1.2 g |
| しょうが(せん切り) | 0.5 g |

作り方

- 1 きゅうりをゆでて冷却する。
- 2 ひよつつをゆでて冷却する。
- 3 にんじんをゆでて冷却する。
- 4 せん切りしたしょうがと調味料を加熱する。
- 5 ①、②、③を調味料で和える。

ひとくちメモ

南島原市南有馬町近海は、潮の流れが速く、身がしまり肉厚なわかめがとれる県内有数のわかめの産地として有名です。

わかめを麺状に加工したひよつつは、南有馬町で作られた産物で、給食でも吸い物や酢の物に使用しています。

今回は、きゅうりとひよつつの酢の物として給食に出しました。ひよつつのつるつるした食感や味付けにしょうがが効いていて、子どもたちにも好評なメニューです。

給食では…



「きゅうりとひよつつの酢の物」を使った給食献立例(小学校)

昔ながらの麦ご飯・牛乳・白身魚のみそマヨオイル
きゅうりとひよつつの酢の物・だご汁