



このレシピで使用している県産品

煮干し

料理の栄養価

エネルギー	43 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	1.6 g
脂質(エネルギー比率)	4 %
カルシウム	201 mg
マグネシウム	26 mg
鉄	1.7 mg
亜鉛	0.7 mg
ビタミンA	0 μgRE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	0.5 g

材料(1人分)

佃煮用煮干し	8 g
いりごま(白)	2 g
砂糖(三温糖)	0.8 g
こいくちしょうゆ	0.7 g
本みりん	0.3 g

作り方

- ① ごまをから煎りする。
- ② 煮干しをから煎りする。
- ③ 砂糖・しょうゆ・本みりんでたれを作る。
- ④ ①②③を合わせてからめる。

ひとくちメモ

かたくちいわしは、長崎県でもよくとれる魚です。水揚げされたかたくちいわしは、ゆでた後、8時間乾燥し、冷凍保管されています。鮮度を保つために、水揚げから約10時間で袋詰されます。給食では、佃煮用や出し用として登場します。

佃煮用煮干しは、骨まで全て食べることができ、カルシウムを多く摂取することができます。今回は、から煎りしてごまや調味料とからめています。いわし特有の臭みもなく、食べやすい一品です。他にも、青のりとまぶしたり、煎り大豆とからめたりと、様々な料理に使用しています。

給食では…



「小魚のいり煮」を使った給食献立例(小学校)

ごはん・牛乳・煮込みおでん
小魚のいり煮・はくさいのゆかり和え