



12月の給食レシピ紹介～ふるさとメニュー～

さといもごはん



エネルギー:269kcal たんぱく質:8.4g 脂質:0.9g 炭水化物:56.6g カルシウム:15mg 鉄:0.7mg 食物繊維:1.3g 塩分:1.0g

材料(4人分)

こめ	260g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
だし昆布	2g
さといも	100g(中2個分)
人参	32g
とり肉	60g
酒	小さじ1
塩	少々
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
だし汁(又は水)	1カップ

作り方

- ① 米は、調味料Aとだし昆布を入れ、規定の水で炊く。
- ② さといもは1cm幅のいちよう切り、人参は小さめの拍子切り、とり肉は1cm角に切る。
- ③ 鍋にとり肉・酒を入れ炒める。とり肉の表面に火が通ったら、人参・塩・みりんを加えさらに炒める。
- ④ ③にしょうゆと、具が浸るほどのだし汁を加え、中火で煮る。
- ⑤ 煮立ったらさといもを加えて混ぜ、少し濃い目の味付けで煮る。
- ⑥ 炊きあがったごはんからだし昆布を取りだし、ひと混ぜしたら④を加え、混ぜる。

★調理のポイント

さといものぬめりが気になる場合は、塩でもんで洗い流すととれます。
具材をつぶさないよう、炊きあがってからは軽く混ぜます。

★栄養一ロメモ

さといもは、食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境を整えることができ、便秘予防に効果があります。
また、体内の余分な塩分を排出する働きをもつ「カリウム」が多いため、血圧の上昇を抑えられ、高血圧の予防にも役立ちます。

料理のきほん…調味料の分量を計る計量スプーンは大さじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。

1 カップは200cc のことです。