

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：



野菜

サトイモ・坊ちゃんカボチャのおろし焼き

● 材料（4人分）

サトイモ	8個 (400g)	
坊ちゃんカボチャ	160g	
レンコン	200g	
A {	みそ	大さじ4
	小麦粉	大さじ4
	小ネギ	少々
	コショウ	少々
オリーブ油	適宜	

● 作り方

- ① サトイモ、坊ちゃんカボチャ、レンコンはすりおろす。
- ② ①にAを加えて混ぜ合わせる。1人当たり3個に分けて成型する。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて、②を両面こんがり焼く。

※お好みでポン酢をつけても美味しく食べられます。



● 味・作り方の特徴、PR

食材の持ち味を活かした一品です。塩味が坊ちゃんカボチャの甘さを引き立てます。

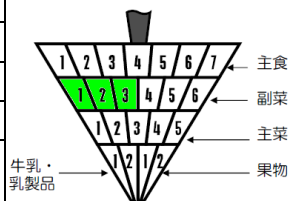
● 下関産の食材

サトイモ・坊ちゃんカボチャ
レンコン

● 一人分栄養価

エネルギー	234 kcal	主食	0 づ(SV)
たんぱく質	6.2 g	副菜	3 づ(SV)
脂質	6.6 g	主菜	0 づ(SV)
炭水化物	38.3 g	果物	0 づ(SV)
ナトリウム (食塩相当量)	895 mg 2.3 g	牛乳・ 乳製品	0 づ(SV)

● 食事バランスガイド



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです