

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



野菜

魚

イカっこりーのトマト煮

● 材料（4人分）

イカ	中8杯（1杯が手のひら大）	
はなっこりー	40g	
シイタケ	20g	
ショウガ	12g	
木綿豆腐	40g	
A	卵	16g
	しょうゆ	小さじ2/3
	塩	少々
	コショウ	少々
トマト	400g	
コンソメ	12g	
レタス	1枚	

● 味・作り方の特徴、PR

水を使わず、トマトの水分だけで煮込みます。調味料の使用は少なめで、野菜の味を楽しめる料理です。材料もいつでも安く手に入るものを使っています。

● 下関産の食材

イカ
はなっこりー・トマト・レタス

● 作り方

- ① はなっこりーは長さ1cmに切る。シイタケは粗みじんにし、ショウガはみじん切りにする。
 - ② ①、木綿豆腐、Aを混ぜ合わせる。
 - ③ イカのワタとけんを取り、皮を剥いで洗っておく。中に②をつめて爪楊枝で止める。
 - ④ フライパンにざく切りにしたトマトを並べて、その上に③のイカを並べる。
 - ⑤ ④にコンソメとイカ下足を入れ、中火で30分煮込む。時々アクを取り、イカをひっくり返す。
 - ⑥ 塩、コショウで味を調えて火を止める。二つに切り分け、爪楊枝を抜く。
 - ⑦ 器に盛ってレタスを添える。
- ※水を使わないので、水分量が少ない時は蓋をして下さい。

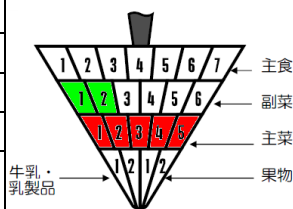


● 一人分栄養価

エネルギー	197 kcal
たんぱく質	33.2 g
脂質	3.0 g
炭水化物	8.5 g
ナトリウム (食塩相当量)	1274 mg 3.2 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ (SV)
副菜	2 づ (SV)
主菜	5 づ (SV)
果物	0 づ (SV)
牛乳・乳製品	0 づ (SV)



提供：勝山小学校PTA

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです