

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：



野菜

けんちょう

● 材料（4人分）

木綿豆腐	1丁	
油揚げ	12g	
サトイモ	200g	
ダイコン	200g	
ニンジン	48g	
ハクサイ	120g	
A {	しょうゆ	大さじ1弱
	薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
	みりん	小さじ1/2強
	油	小さじ1
酒	小さじ1弱	

だし汁	
{ 昆布	4g
{ 水	3カップ

● 作り方

- ① 木綿豆腐は水気を切って角切りにする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ② サトイモは皮をむいて乱切りに、ダイコンとニンジンはいちよう切りにする。
- ③ ハクサイは幅2cmに切る。
- ④ 鍋に油をひいて、②を炒める。
- ⑤ だし汁を入れて③と④を加えて煮る。
- ⑥ 野菜がほぼ煮えたら①を加え。さらに煮たらAを加える。



● 味・作り方の特徴、PR

野菜をたっぷりを使用した山口県の郷土料理です。

● 下関産の食材

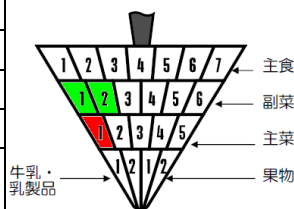
サトイモ・ダイコン・ハクサイ

● 一人分栄養価

エネルギー	152 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	6.4 g
炭水化物	14.8 g
ナトリウム (食塩相当量)	474 mg 1.1 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	2 っ(SV)
主菜	1 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：豊北中学校

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことで