

「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。

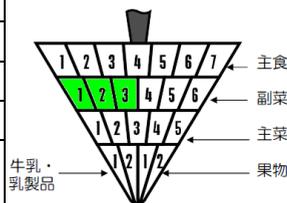
● 下関産の食材

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