

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



野菜

煮ぐい

● 材料 (4人分)

サバ	240g	
ダイコン	120g	
ゴボウ	60g	
ハクサイ	200g	
木綿豆腐	160g	
白ネギ	80g	
シュンギク	80g	
A {	砂糖	大さじ2と2/3
	みりん	小さじ1と1/3
	しょうゆ	大さじ1と4/5
	酒	大さじ4/5



● 作り方

- ① サバは厚めの刺身くらいの大きさに切る。
- ② ダイコンは薄い輪切り、ゴボウはさがきにする。
- ③ ハクサイは短冊切りに、木綿豆腐は大きめの角切りにする。
- ④ 白ネギは長さ3cmに切る。
- ⑤ 鍋にAを合わせて煮立て、②のダイコン、ゴボウを入れる。ゴボウが軟らかくなったら③のハクサイと豆腐を加えて煮る。
- ⑥ ⑤の鍋に①のサバを加え、身が崩れないように煮る。その後④の白ネギとシュンギクを加え、煮ながら食べる。

● 味・作り方の特徴、PR

地元で水揚げされる新鮮な魚と野菜を甘辛い味付けで煮ます。魚の臭いが気になる時は、ショウガを入れるとまた違った味わいになります。魚や野菜は、他のものでも美味しく作ることができます。

● 下関産の食材

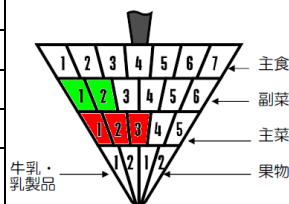
サバ・ダイコン・ハクサイ
ネギ・シュンギク

● 一人分栄養価

エネルギー	219 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	9.2 g
炭水化物	15.9 g
ナトリウム (食塩相当量)	571 mg 1.4 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	2 っ(SV)
主菜	3 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：勝山小学校 栄養主任

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです