

# ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

## 五目豆



### 材料 作りやすい分量 (4人分)

にんじん	40g…乱切り
つきこんにゃく	30g
大豆水煮	30g
ごぼう	30g…乱切り
ちくわ	60g
砂糖	小さじ1強
濃い口醤油	大さじ1/2
炒め油	小さじ1/2
和風だし	小さじ1/2

### 作り方

1. にんじん、ごぼうは、小さ目の乱切り、ちくわは野菜に合わせて切る。
2. 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。水を少し加えて煮る。火が通ったら、その他の材料を入れて煮る。最後に調味料を加えて味を整える。



### ★栄養士からのひとくちメモ★

大豆やごぼう、ちくわなど、よくかんで食べてほしいカミカミ献立です。五目豆は、一つひとつ箸でつまんで食べるので、箸つかいが試されます。

### 一人分の栄養価

	エネルギー	: 52 kcal
	たんぱく質	: 3.5 g
	脂質	: 1.2 g
	カルシウム	: 20 mg
	鉄分	: 0.5mg
	塩分	: 0.6 g

このレシピは…「副菜」です！

