

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

多賀城野菜の ごま風味



材料 作りやすい分量 (4人分)

小松菜	1/2束	3cm幅に切る
にんじん	1/4本…	短冊切り
もやし	1/3袋	
赤パプリカ	1/4個…	薄くスライス
油揚げ	小1/2枚…	短冊切り
ごま油		大さじ1
うす口醤油		小さじ1/2
白すりごま		小さじ1

作り方

1. フライパンにごま油を熱し、にんじんをさっと炒め、小松菜、もやし、赤パプリカ、油揚げを加え炒める。
2. コンソメ、うす口醤油で味付けし、白すりごまを加える。

～地域とのつながり 食育推進～
この献立は、食育ボランティアの多賀城市
食生活改善推進員さんが考案です！



★栄養士からのひとくちメモ★



ごま油で人参がしんなりするまで炒めると、ビタミンA(β-カロテン)の吸収もアップ！

小松菜は茎部分を先に、葉部分は後にいれると色鮮やかに仕上がります。炒めて野菜から水分がでてきますが、最後にすりごまを入れると水分を吸い風味も良く味わえます。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 45 kcal
	たんぱく質	: 1.8 g
	脂質	: 3.2 g
	カルシウム	: 60 mg
	鉄分	: 0.8mg
	塩分	: 0.5 g

このレシピは…「副菜」です！

