

あなごごはん

材料（4人分）		作り方
ごはん	4膳分	①人参は、器に入れてラップをして、レンジに1分間かける。 ②油揚げを、油抜きする。 ③鍋に油を熱し、①②を入れて炒める。調味料を入れ、弱火で味がからむまで煮る。 ④③に穴子を入れ、弱火で煮る。（穴子がくずれないように注意） ⑤ごはん④と白ごまを混ぜ合わせる。 ⑥茶碗に盛り付け、刻みのりを散らす。
蒸し穴子(短冊切り)	120g	
人参(千切り)	1/3本	
油揚げ(短冊切り)	1枚	
酒	小さじ1	
みりん	大さじ1/2	
濃口醤油	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
塩	少々	
白ごま	3g	
サラダ油	小さじ1/2	
刻み海苔	適量	



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

給食では、山口県で水揚げされるあなごで作ります。甘辛い味付けで、食欲が増します。

塩は、味を見て調節して下さい。

【1人分の栄養価】

エネルギー	358kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	6.8g
カルシウム	52mg
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.8g