

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

はすのさんばい

| 材料（4人分） | | 作り方 |
|---------|-------------------|---|
| れんこん | 中1節 | ①れんこん・人参は、3mmのいちよう切りにする。 ②①のれんこん・人参としらす干しを、茹でて冷ます。 ③油揚げは短冊切りにし、フライパンでからいりする。 ④れんこん・人参・油揚げを、合わせておいたAの調味料で和え、白ごまを混ぜ合わせる。 |
| 人参 | 1/6本 | |
| 油揚げ | 1枚 | |
| 白すりごま | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| 酢 | 大さじ1 | |
| 薄口醤油 | ^A 小さじ1 | |
| 食塩 | 少々 | |
| | | |



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

岩国の郷土料理です。お正月や祝宴の席で作られてきました。収穫されたばかりの新鮮な岩国れんこんで作ります。しらす干しをいれても、おいしいです。

家庭では、「酢でしめたこのしろ」がよく使われます。

【1人分の栄養価】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 53kcal |
| たんぱく質 | 1.7g |
| 脂質 | 1.3g |
| カルシウム | 24mg |
| 食物繊維 | 1.0g |
| 食塩相当量 | 0.2g |