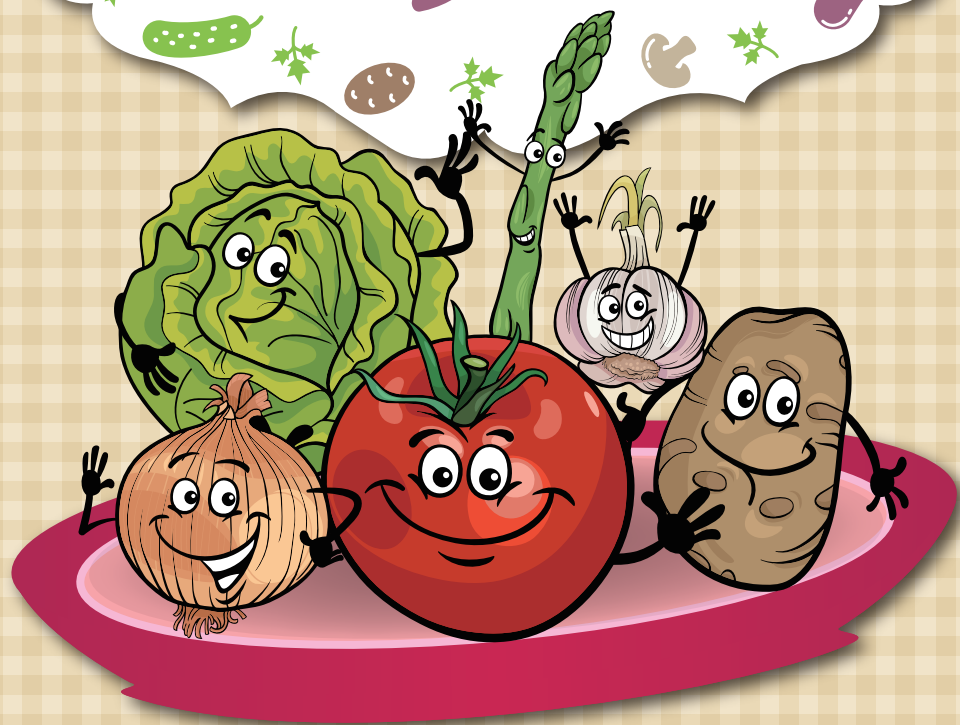


やまと
こおりやま

学校給食

地場食材を使った レシピ集



大和郡山市



目次

大和野菜紹介	2
大和丸なす	4
筒井れんこん	5
大和三尺きゅうり	6
大和まな	7

学校給食レシピ

奈良のミネストローネ	8
大和まなのふりかけ	10
大和郡山カレー	12
丸なすのマヨネーズ和え	14
長なすの炒め物	16
大和まなの豆乳汁	18
筒井れんこんのきんぴら	20
冬野菜のクリームシチュー	22
コンソメスープ	24
奈良のっぺ汁	26
水菜とツナの和風スパゲティー	28
飛鳥汁	30
かぶの煮物	32
大和ふとねぎの塩麹炒め	34
ポトフ	36
奈良の大豆入りケチャップ炒め	38
ほうれん草ときのこの卵とじ	40



大和野菜



大和まな



千筋みずな



宇陀金ごぼう



ひもとうがらし



軟白ずいき



大和いも



祝だいこん



結崎ネブカ



小しょうが



花みょうが



大和きくな



大和野菜とは、奈良県の特産品として特徴をアピールできる大和の伝統野菜と大和のこだわり野菜です。



紫とうがらし



黄金まくわ



片平あかね



大和三尺きゅうり



大和丸なす



下北春まな



大和ふとねぎ



香りごぼう



半白きゅうり



筒井れんこん



大和寒熟ほんれん草



大和丸なす

料理法 田楽、揚げ物、焼き物、煮物 等

生産地 大和郡山市、奈良市 他



大和郡山市、奈良市では、古くから栽培されており、主に京都や京浜市場に出荷されている。つやのある紫黒色でヘタに太いとげのあるのが特徴。肉質はよくしまり煮くずれしにくく、焼いても炊いてもしっかりとした食感があり、学校給食メニューの大和郡山カレーにも使用されています。

筒井れんこん

料理法 煮物、天ぷら、ピクルス 等

生産地 大和郡山市



大和郡山市にあった筒井城の城跡やその周辺では、土質が柔らかく地下水も豊富な湿地帯であることから、古くからの質の良い蓮根が栽培されている。形態では節が長いのが特徴で、粘りが少なく、甘みと独特のシャリシャリ感がある。

学校給食地場食材加工品の筒井れんこんハンバーグに使用されています。



大和三尺きゅうり

料理法 漬物 等

生産地 大和郡山市、奈良市 他



明治後期に県内で交配育種された品種で、大和高原一帯で昭和中頃まで栽培されていた。現在は、奈良漬け用として契約栽培されている。成熟果は長さ90cm以上にもなる長型品種で、果色は淡緑色、歯切れの良い食感と柔らかい皮が特徴。

大和まな

料理法 煮物、漬物、おひたし等

生産地 大和高田市、宇陀市、大和郡山市 他



かつては、油とり用に栽培されていたものが、漬け菜として利用されるようになった。葉は大根葉に似た切れ込みがあり、濃緑色、肉質柔らかく、甘みに富んでいる。10月～11月にかけて学校給食メニューに使用されている。



奈良の ミネストローネ



郡

… 大和郡山市

奈



… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

ベーコン	20g
玉ねぎ	100g
きゃべつ	120g
セロリ	15g
大和丸なす 	80g
治道トマト 	60g
水煮大豆	25g
トマトケチャップ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4
淡口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
コンソメスープ	
〔 水	480ml
〔 コンソメスープの素	大さじ1

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎ・セロリは薄くスライス、きゃべつは一口大、大和丸なす・治道トマトは角切りにする。
2. 鍋にベーコンを入れて火にかけ、ベーコンから油が出てきたら、おろしにんにくとトマト以外の野菜を順に入れて炒める。
3. 水煮大豆とコンソメスープを入れて煮込む。
4. 野菜が煮えたら、治道トマト、トマトケチャップ、さとう、淡口しょうゆの順に入れてさらに煮込み、最後に塩、こしょうで味をととのえる。

栄養士の一口メモ

丸く大きくよくしまった肉質が特徴の大和丸なすと、樹上で熟してから収穫される甘くておいしい治道トマト。どちらも大和郡山市で多く栽培されています。そんな地場の野菜をたっぷりを使用したミネストローネは夏の暑い時にも食べやすく、おすすめのスープです。

栄養価 (1人分)

エネルギー
58
kcal

炭水化物
9.1g

脂質
3.1g

たんぱく質
1.4g

塩分
1.3g



大和まなの ふりかけ

郡

… 大和郡山市

奈


… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

大和まな 	80g
ちりめんじゃこ	20g
白ごま	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	適量

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
大和まなは細かくみじん切りにする。白ごまはフライパンで炒っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、大和まなとちりめんじゃこを炒める。
3. 調味料で味付けし、炒った白ごまをふりかける。

栄養士の一口メモ

大和まなは奈良県で戦前から作られている伝統的な野菜です。ちりめんじゃこと一緒に炒めてふりかけにすることで、カルシウムを多くとることができます。子どもたちに人気のごはんがすすむ一品です。

栄養価 (1人分)

エネルギー
33
kcal

炭水化物
1.9g

脂質
3g

たんぱく質
1.6g

塩分
0.8g



大和郡山 カレー

.....

郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

豚肉	60g
じゃがいも 郡	160g
玉ねぎ 郡	200g
大和丸なす 郡	80g
治道トマト 郡	80g
カレールウ(甘口)	
40~50g(2かけ程度)	
カレールウ(中辛)	
40~50g(2かけ程度)	
トマトケチャップ	大さじ1
水	600ml
クッキングチーズ	15g
ウスターソース	小さじ1/2
スキムミルク(水大さじ2で溶く)	
大さじ1	
炒め油	適量

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
豚肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいも、大和丸なす、治道トマトは大きめの角切りにする。
2. 鍋に油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、大和丸なすを順に入れて炒める。
3. 野菜に油がなじんだら、じゃがいも、治道トマトと水を入れて煮込む。
4. 野菜が煮えたら、カレールウ、クッキングチーズ、水で溶いたスキムミルクと残りの調味料を入れて仕上げる。

栄養士の一口メモ

6月の食育月間に実施している「大和郡山産カレー」は、野菜はすべて大和郡山産を使用した子どもたちに大人気のカレーです。学校給食では地元の食材をできるだけ多く取り入れ、地産地消を進めています。チーズ、スキムミルクを入れることで、子どもたちに必要なカルシウムが多くとれるようにしています。

栄養価 (1人分)

エネルギー
220
kcal

炭水化物
23.8g

脂質
6.9g

たんぱく質
11g

塩分
2.4g



丸なすの マヨネーズ和え



郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

丸なす	160g
塩	少々
さやいんげん	40g
マヨネーズ	大さじ2
すりごま	大さじ1
和風だしの素	小さじ1/2
砂糖	少々
淡口しょうゆ	小さじ1/4

◆ 作り方

1. 食材の準備をする。(野菜はよく洗う)
丸なすは一口大に切り、さやいんげんはスジを取って一口幅に切る。
2. 野菜を塩ゆでし、水にとって冷まし、水気を切る。(キッチンペーパーで少しおさえるとよい)
3. マヨネーズとすりごま、調味料を混ぜ合わせ、野菜と和える。

栄養士の一口メモ

和え物にすることで大和丸なすのしっかりとした肉質をより楽しむことができます。マヨネーズと和えて食べやすい味に仕上げています。

栄養価 (1人分)

エネルギー
56
kcal

炭水化物
3.3g

脂質
1.3g

たんぱく質
4.5g

塩分
0.3g



長なすの炒め物



郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

鶏肉	60g
長なす	160g
玉ねぎ	100g
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
だし汁	
┌ 水	50ml
└ 和風だしの素	小さじ1/2
炒め油	適量

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
鶏肉、長なすは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、長なすを入れて炒める。
3. だし汁、砂糖、みりん、濃口しょうゆの順に入れて味付けし、仕上げる。

栄養士の一口メモ

長なすは普通のなすと違い、加熱するとトロトロとした食感になるのが特徴です。この食感の違いをぜひ楽しんでみてください。

栄養価 (1人分)

エネルギー
67
kcal

炭水化物
6.8g

脂質
3.5g

たんぱく質
2.9g

塩分
0.6g



大和まなの 豆乳汁

.....

郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

大和まな	50g
薄あげ	15g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
えのきたけ	40g
こんにゃく	40g
豆乳	80ml
みそ	大さじ2
だし汁	
┌ 水	400ml
└ 和風だしの素	小さじ1

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
大和まな、えのきたけは一口幅に切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。薄あげは横半分にして1cm幅に切り、こんにゃくは短冊切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、こんにゃくと薄あげ、野菜を入れる。大和まなは最後に入れる。
3. 野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、豆乳を入れて仕上げる。

**※みそと豆乳を入れた後は
沸騰させない。**

栄養士の一口メモ

大和まなは、葉が柔らかく少し苦味があるのが特徴で、炒め物や煮浸しにしてよく食べられています。
今回は汁物に入れ、豆乳を入れることで味をまろやかにし、おいしく食べられるようにしています。

栄養価 (1人分)

エネルギー
64
kcal

炭水化物
8.6g

脂質
3.1g

たんぱく質
2.3g

塩分
0.9g



筒井れんこんの きんぴら



郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

筒井れんこん	80g
豚肉	40g
にんじん	30g
むき枝豆	25g
白ごま	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
三温糖	小さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	
┌ 水	大さじ2
└ 和風だしの素	小さじ1/4
ごま油	適量

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
豚肉は一口大に切る。筒井れんこん、にんじんは薄くいちょう切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、筒井れんこんとにんじん、最後にむき枝豆を入れて炒める。
4. 調味料をすべて入れ、汁気がなくなるまで炒め、白ごまをふりかける。

栄養士の一口メモ

筒井れんこんは大和郡山市にあった筒井城の城跡やその周辺で、豊富な地下水と柔らかい土質を利用し、古くから栽培されています。一節がとても長く、甘みや独特のもっちりとした食感があるのが特徴です。

栄養価 (1人分)

エネルギー
64
kcal

炭水化物
7.5g

脂質
3.6g

たんぱく質
1.9g

塩分
0.6g



冬野菜の クリームシチュー

郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

鶏肉	100g
あさりのむき身	20g
白菜 部	120g
玉ねぎ	100g
にんじん	60g
里芋	40g
牛乳	80ml
生クリーム	20ml
ホワイトシチュールー	90g(4かけ程度)
白ワイン	小1
水	500ml
こしょう	少々
炒め油	適量

※水の量は加減してお好みの濃度に調節してください。

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う) 鶏肉は一口大に切る。白菜は2cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。里芋は皮をむいて一口大に切り、水につけておく。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、里芋、あさりのむき身を入れて炒める。
4. 白ワインと水を入れて煮込み、野菜が柔らかくなったら、白菜を入れる。
5. ルウを入れて溶かし、牛乳、生クリームを入れて弱火で少し煮込む。
6. こしょうで味をととのえ、仕上げる。

栄養士の一口メモ

白菜や里芋など、冬が旬の野菜がたっぷり入った体の温まるシチューです。あさは鉄分が豊富なので、学校給食ではシチューに入れることがあります。

栄養価 (1人分)

エネルギー
246
kcal

炭水化物
17g

脂質
8.3g

たんぱく質
15.8g

塩分
2.2g



コンソメスープ

郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

ベーコン	30g
玉ねぎ	100g
かぶ	60g
ブロッコリー	60g
にんじん	40g
ほうれん草	40g
淡口しょうゆ	小さじ1/2
コンソメスープ	
水	480ml
コンソメスープの素	小さじ2
こしょう	少々

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
ベーコンは1 cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、かぶは一口大に、ブロッコリーは小房に分ける。にんじんはいちょう切りにし、ほうれん草はざっと塩ゆでして一口幅に切る。
2. 鍋にベーコンを入れて火にかけ、ベーコンから油が出てきたら玉ねぎを入れて炒める。
3. コンソメスープとにんじんを入れ、火が通ったらかぶとブロッコリーを入れて煮る。
4. 野菜がすべて煮えたら、ほうれん草を入れ、淡口しょうゆとこしょうで味付けする。

栄養士の一〇メモ

大和郡山産のかぶを使用しています。かぶは煮ることでトロトロとした食感になります。冬野菜をたっぷり味わえるコンソメスープです。

栄養価 (1人分)

エネルギー
41
kcal

炭水化物
5.7g

脂質
2.7g

たんぱく質
1.1g

塩分
0.9g



奈良のっぺ汁

郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

厚揚げ	80g
大根	80g
里芋	60g
にんじん	60g
こんにゃく	40g
淡口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	
┌ 水	480ml
└ 和風だしの素	小さじ2
でんぷん(水大さじ2で溶く)	
	小さじ2

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cm角 1cm幅に切る。里芋は皮をむいて一口大に切り、水につけておく。にんじんと大根はいちょう切りにし、こんにゃくはひょうし切りにする。
2. 鍋にだし汁とにんじん、大根、里芋、こんにゃくを入れて煮込む。
3. 野菜が柔らかくなったら厚揚げを入れて煮込み、淡口しょうゆとみりん で味付けする。
4. 水で溶いたでんぷんを入れ、とろみをつけて仕上げる。

栄養士のおもてなしメモ

奈良のつべは、毎年12月17日に春日大社若宮で行われる「おん祭り」の日に、昔から食べられてきた奈良県の郷土料理です。里芋や大根、にんじん、厚揚げなどが入った具だくさんの煮物で、肉や魚を使わない精進ものであることが特徴です。給食では体が温まる汁物仕立てにしています。

栄養価 (1人分)

エネルギー
63 kcal

炭水化物
7.2g

脂質
3.2g

たんぱく質
2.3g

塩分
1.3g



水菜とツナの 和風スパゲティー



郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

スパゲティー	80g
(ゆで塩)	小さじ1
ツナ油漬け	1/2缶
ベーコン	40g
玉ねぎ	120g
水菜 部	80g
にんじん	28g
しめじ	20g
白ワイン	小さじ1
コンソメスープの素	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
炒め油	適量

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
ベーコンは1cm幅に切り、ツナは油をきる。玉ねぎは薄切りにし、水菜は3cm幅に、にんじんはひょうし切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
2. 大きな鍋にたっぷり湯を沸かして塩を入れ、スパゲティーをゆでておく。
3. フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
4. おろしにんにくと玉ねぎ、にんじん、しめじを入れて炒める。
5. 水菜とツナを入れてさっと炒めたら、白ワインとコンソメスープの素、ゆで汁を大さじ2を入れ、ゆでたスパゲティーを入れる。
6. 淡口しょうゆと塩、こしょうで味付けし、仕上げる。

栄養士の一口メモ

大和郡山市で作られた水菜とツナを使った簡単和風スパゲティーです。給食ではパンもあるため、スパゲティーの量は少なめにしていますが、ご家庭では好みの量に調節してください。

栄養価 (1人分)

エネルギー
165
kcal

炭水化物
20g

脂質
7.6g

たんぱく質
5.9g

塩分
1.3g



飛鳥汁



郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

鶏肉	60g
白菜	80g
さつまいも	80g
にんじん	30g
春菊	20g
おろししょうが	少々
牛乳	80ml
みそ	大さじ2
だし汁	
┌ 水	400ml
└ 和風だしの素	小さじ2

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
鶏肉は一口大に切る。さつまいもは一口大に切り、水に漬けておく。白菜は1cm幅に切り、にんじんはいちょう切り、春菊は3cm幅に切る。
2. 鍋に鶏肉を入れ、油が出てきたら炒める。
3. 鶏肉に火が通ったら、だし汁を入れ、にんじん、さつまいもの順に入れて煮る。
4. さつまいもが柔らかくなったら、白菜と春菊を入れる。
5. 野菜がしんなりしたら、みそを溶き入れ、おろししょうがと牛乳を入れて仕上げる。

栄養士の一口メモ

奈良県の郷土料理である「飛鳥鍋」を汁物仕立てにしています。肉や野菜たっぷりの鍋に牛乳を入れた飛鳥鍋は、唐の使者がヤギの乳で鍋料理を作ったのが最初と言われており、万葉の味を今に伝える料理です。カルシウムやビタミンがたくさん摂れる栄養満点の飛鳥汁は、寒い冬に元気いっぱいになれるおすすめの料理です。

栄養価 (1人分)





かぶの煮物

郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

かぶ	140g
厚揚げ	60g
ひら天	40g
こんにゃく	40g
淡口しょうゆ	小さじ2
三温糖	小さじ2
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1
だし汁	
┌ 和風だしの素	小さじ1
└ 水	150ml
でんぷん(水大さじ2で溶く)	
	小さじ1

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
かぶは皮をむいて一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2 cm角に切る。ひら天、こんにゃくは一口大に切る。
2. 鍋にだし汁とこんにゃくを入れて炊く。
3. 残りの材料と料理酒、三温糖、みりん、淡口しょうゆを順に入れて炊く。
4. 水で溶いたでんぷんを入れて仕上げる。

栄養士の一〇メモ

大和郡山産のかぶを使用しています。かぶは冬が旬の野菜で、ビタミン C も多く風邪の予防に効果があります。風邪を引きやすい冬におすすめの食材です。

栄養価 (1人分)

エネルギー
60
kcal

炭水化物
6.6g

脂質
3.4g

たんぱく質
2.1g

塩分
0.8g



大和ふとねぎの 塩麴炒め



郡

… 大和郡山市

奈


… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





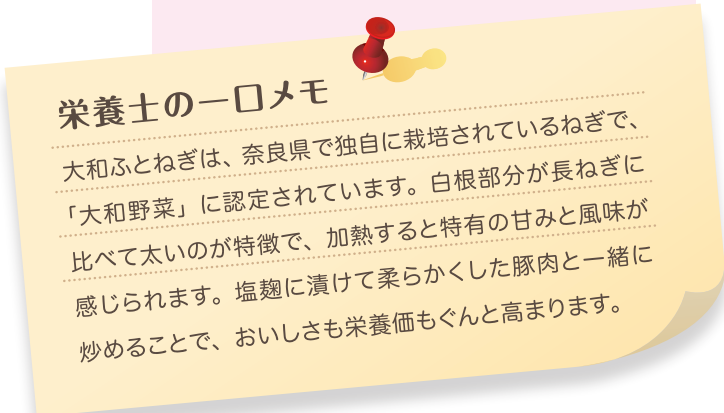
◆ 材料 (4人分)

豚肉	40g
大和ふとねぎ 	100g
きゃべつ	60g
ホールコーン	大さじ1
塩麴	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
炒め油	少々

◆ 作り方

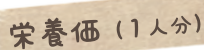
1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
豚肉は一口大に切り、塩麴につけておく。大和ふとねぎは斜め薄切り、きゃべつは大きめの一口大に切る。
2. フライパンに油を熱し、塩麴につけた豚肉を焼く。
豚肉に火が通ったら、切った野菜とホールコーンを入れて炒める。
3. 砂糖、淡口しょうゆで味付けする。

※塩麴の塩加減によって
淡口しょうゆの量を調節する。



栄養士の一口メモ

大和ふとねぎは、奈良県で独自に栽培されているねぎで、「大和野菜」に認定されています。白根部分が長ねぎに比べて太いのが特徴で、加熱すると特有の甘みと風味が感じられます。塩麴に漬けて柔らかくした豚肉と一緒に炒めることで、おいしさも栄養価もぐんと高まります。



栄養価 (1人分)

エネルギー
47
kcal

炭水化物
5.7g

脂質
2.8g

たんぱく質
1.5g

塩分
0.4g



ポトフ



郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

鶏肉	80g
白菜	100g
玉ねぎ	120g
じゃがいも	120g
大根	80g
にんじん	40g
ブロッコリー	40g
コンソメスープ	
〔 水	480ml
コンソメスープの素	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1
こしょう	少々

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
鶏肉は一口大に切る。白菜は 2 cm 幅に切り、玉ねぎは 8 等分のくし型に、じゃがいも、大根、にんじんは大きめの一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. 鍋に鶏肉を入れて火にかけ、油が出てきたら玉ねぎを入れて炒める。
3. 白ワイン、コンソメスープを入れ、大根、にんじん、じゃがいもを入れて煮込む。
4. 野菜が柔らかくなったら、白菜とブロッコリーを入れる。
5. すべて煮えたら淡口しょうゆとこしょうで味をととのえ、仕上げる。

栄養士のおメモ

ポトフはフランスの伝統的な家庭料理の1つです。お肉とたっぷりの野菜を入れて煮込むだけの簡単スープです。今回は、冬が旬の白菜と大根を使用しています。ぜひ、その時々旬の野菜を使って作ってみてください。

栄養価 (1人分)





奈良の大豆入り ケチャップ炒め



郡

… 大和郡山市

奈


… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

ソーセージ	100g
水煮大豆 	60g
玉ねぎ	80g
パプリカ	40g
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
コンソメ	小さじ1
こしょう	少々

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
ソーセージは 0.5 cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、パプリカは横半分に切り、薄切りにする。
2. フライパンにソーセージを入れて加熱する。
3. ソーセージから油が出てきたら、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
4. 大豆とパプリカを入れてさっと炒め、調味料で味付けをする。

栄養士の一口メモ

奈良県産の大豆を使用しています。大豆は「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質が豊富に含まれています。そのほかビタミンやミネラル、食物繊維も多く含まれており、栄養たっぷりの食材です。水煮の大豆をソーセージと一緒にケチャップ炒めにする事で、子どもたちも食べやすい味に仕上げています。

栄養価 (1人分)





ほうれん草と きのこの卵とじ



郡

… 大和郡山市

奈

… 奈良県

で作られた
野菜を示します。





◆ 材料 (4人分)

ほうれん草	120g
ゆで塩	小さじ1
しめじ	20g
たまご	40g
ちくわ	20g
薄あげ	20g
淡口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
だし汁	
┌ 水	150ml
└ 和風だしの素	小さじ1

◆ 作り方

1. 材料の準備をする。(野菜はよく洗う)
ほうれん草は根の部分を取ってさっと塩ゆでし、食べやすい幅に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。ちくわは0.5センチ幅に、薄あげは横半分に切り1cm幅に切る。卵は器に割り入れて溶きほぐす。
2. 鍋にだし汁を入れて加熱し、材料をすべて入れて煮る。
3. 調味料で味付けをし、卵を溶き入れて少し固まるまで煮て、仕上げる。

栄養士の一口メモ

ほうれん草は冬が旬の野菜で、カルシウムや鉄分が多く含まれています。カルシウムは骨を作るもととなり、鉄分は血を作るもととなります。成長期の子どもたちにおすすめの食材です。

栄養価 (1人分)

エネルギー
61
kcal

炭水化物
4.5g

脂質
3.9g

たんぱく質
2.9g

塩分
0.9g

「やまところりやま 学校給食地場食材を使ったレシピ集」

平成27年3月発行

大和郡山市 産業振興部 農業水産課

TEL:0743-53-1158

FAX:0743-55-4911

