

New! 深川めし H28年度共通献立

【東京都郷土料理】昔、東京の深川ではあさり漁がさかんに行われていました。漁師の方々が手軽にごはんとあさりを食べられるように考えられたのが、深川めしです。

【材料】 【1人分】

	精白米(無洗米)	80g
☆	学校給食用カルシウム米	1g
	酒	2.5g
A	濃口醤油	2.5g
	食塩	0.25g
	サラダ油	0.5g
	ごぼう(ささがき)	10g
	にんじん(太めの千切り)	10g
○	おいしいあさり(汁も使用)	20g
☆	スクール系かまぼこ	7g
	三温糖	1g
B	酒	2.5g
	濃口醤油	3.5g
	みりん	0.8g
	さやいんげん(茹でて小口切り)	4g



☆…全学栄製品・全学栄すいせん製品 ○…学校給食用優良食品

【作り方】

- ① スクール系かまぼこは袋ごとボイル解凍し、ほぐしておく。
おいしいあさりは解凍しておく。(汁ごと使用)
- ② 洗米した米と、カルシウム米、Aの調味料と、あさりの汁を合わせて水分調整し、米を炊く。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。野菜に火が通ったらあさりの身と調味料Bを加え、さっと煮含める。(あさりは加熱しすぎると固くなるので注意)
- ④ 米が炊き上がったら③・系かまぼこ・さやいんげんを加えて混ぜる。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	327	マグネシウム(mg)	51	ビタミンB ₂ (mg)	0.07
たんぱく質(g)	7.8	鉄(mg)	2.3	ビタミンC(mg)	3
脂質(g)	0.9	亜鉛(mg)	1.5	食物繊維(g)	1.4
ナトリウム(mg)	587	ビタミンA(μg)	79	食塩相当量(g)	1.5
カルシウム(mg)	80	ビタミンB ₁ (mg)	0.09		