

野菜ミックスボールのみぞれ煮 H27年度共通献立

大根おろしに火が通って半透明になると「みぞれ」に似ていることから「みぞれ煮」といいます。3種の野菜をミックスしたフィッシュボールで少しボリュームのある副菜に。

【材料】 【1人分】

☆野菜ミックスボール	20g
白菜(ざく切り)	25g
にんじん(短冊切り)	10g
板こんにゃく(角切り)	10g
高野豆腐(サイコロカット)	5g
しめじ(ほぐす)	5g
いんげん(ボイルして斜めカット)	5g
○おいしいあさり	5g
☆乾燥しいたけスライス (戻し汁を使用)	1g 10g
砂糖	0.7g
酒	1g
塩	0.3g
しょうゆ	3g
水	40g
かつお節	0.8g
大根(すりおろす)	40g
みりん	0.6g



☆…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)かつお節でだしを取る。おいしいあさは解凍しておく。
- (2)高野豆腐は湯で戻して軽く絞る。こんにゃくは下茹でする。
- (3)大根はすりおろし、軽く水けをきっておく。
- (4)乾燥しいたけは水で戻し、戻し汁(10g/人)をだし汁に加えておく。
- (5)だし汁にみりんを除く調味料を加え、白菜、にんじん、しいたけ、こんにゃくを煮る。
- (6)次にしめじ、野菜ミックスボール、高野豆腐、あさを加え煮含める。
- (7)大根おろしとみりんを加え、いんげんを加えてひと煮立ちしたら火を止め仕上げる。

【献立栄養価(1人分)】

エネルギー(kcal)	78	マグネシウム(mg)	32	ビタミンB ₂ (mg)	0.13
たんぱく質(g)	6.6	鉄(mg)	2.3	ビタミンC(mg)	27
脂質(g)	2	亜鉛(mg)	0.7	食物繊維(g)	3.3
ナトリウム(mg)	444	ビタミンA(μg)	252	食塩相当量(g)	1.1
カルシウム(mg)	162	ビタミンB ₁ (mg)	0.08		