

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ スタミナあぶらげごはん
- ★ 昆布和え
- ★ 小松菜のみそ汁
- ★ 水ようかん

料理名	スタミナあぶらげごはん		対象学年等	小学校中学年
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】	
精白米	280		①ご飯を炊く。	
厚揚げ	200	1.5cm角切り	②鍋にごま油をしき、にんにくを軽く炒める。	
にんじん	40	粗みじん切り	③ねぎ、にんじん、厚揚げを加えて炒める。	
ねぎ	40	粗みじん切り		
にんにく（上志比にんにく）	4	みじん切り	④調味料Aを入れて、炒める。	
（↑お好みで量を加減してください）			⑤ご飯に④を入れ、味がしっかり行きわたるように、混ぜ合わせる。	
ごま油	8			
オイスターソース	24			
こいくちしょうゆ	12	合わせる		
さんおんとう	6	（調味料A）		

《調理のポイント等》

- ・福井県の郷土料理「あぶらげごはん」のアレンジメニューです。
- ・ごま油やにんにくの香りが食欲をそそる混ぜご飯です。
- ・ビタミンB1を含む厚揚げと、アリシンを含むにんにく、ねぎと一緒に摂ると疲労回復効果が期待でき、免疫力もアップします。

