

いかじゃが



主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	84 kcal
たんぱく質	5.3 g

お肉の代わりにいかを使うことで噛み応えがアップしたメニューです。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

するめいか	80g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	160g
赤こんにやく	40g
さやいんげん	32g
三温糖	6g
みりん	4g
濃口しょうゆ	18g
だし汁	80ml

★ 作り方

- ① じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ② するめいかは短冊切りにし、ゆがいておく。赤こんにやくは1cmの短冊切りにし、下ゆでをする。
- ③ 鍋に三温糖、みりん、しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、するめいかを加える。
- ④ ③にだし汁を入れ、じゃがいも、玉ねぎ、赤こんにやくを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にさやいんげんを入れて仕上げる。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

