

作って食べよう！給食レシピ⑥

地産地消の給食レシピ

万願寺とうがらしとじゃこの炒め煮



2021年9月14日（火）の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・にぎすのからあげ
- ・豆腐とたまねぎのみそ汁
- ・万願寺とじゃこの炒め煮



☆ 材料（4人分）

- | | |
|------------|--------|
| ・ 万願寺とうがらし | 60 g |
| ・ 竹輪 | 40 g |
| ・ ちりめんじゃこ | 10 g |
| ・ 油 | 適量 |
| ・ こいくち醤油 | 小さじ2/3 |
| ・ 酒 | 小さじ1弱 |
| ・ 三温糖 | 小さじ2/3 |
| ・ 水 | 大さじ1 |
| ・ 花かつお | 1 g |

☆ 作り方

- ① 万願寺とうがらしは2cm幅、竹輪は輪切りにする。
- ② 花かつおは乾煎りして取り出し、細かくつぶす。
- ③ 油を引き、万願寺とうがらし・竹輪を炒める。
- ④ Aを加え炒める。
- ⑤ ちりめんじゃこ・花かつおを加えて炒め、仕上げる。

※ 給食では魚の添えとして提供しているので量が少なめです。

☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 38 kcal ◇ たんぱく質 3.1 g ◇ 食塩相当量 0.5 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

万願寺とうがらしは京野菜の1つで、舞鶴市万願寺地区で栽培が始まったことからこの名前がつきました。柔らかく甘味があり、その大きさから「とうがらしの王様」とよばれています。この日の給食は普賢寺地区で栽培されたものを使用しました。京田辺市の学校給食では、地産地消の食材を積極的に取り入れています。

