

作ってみませんか?ふくやまの学校給食



引き菜いり



3月 福山市立〇〇小学校

過去のレシピ等をホームページで紹介しています。



材料 (4人分)		作り方
豚肉ミンチ	100g	① 鍋に油をひき、豚肉ミンチを炒める。 ② 大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ、高野豆腐、油揚げを炒め、Aを入れ、炒め煮にする。 ③ 材料に火が通ったら、小松菜を入れて仕上げる。
大根 (せん切り)	8センチ	
にんじん (せん切り)	1/4本	
ごぼう (ささがき)	40g	
干しいたけ (水で戻しスライス)	1枚	
高野豆腐 (水で戻し細切り)	1枚	
油揚げ (短冊切り)	1/2枚	
小松菜 (1.5センチ幅)	1/4袋	
しょうゆ	大さじ3	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
油	適宜	

ひとこと Memo

福島県の郷土料理です。

「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する県北の福島市あたりの方言で、その「ひきな」を炒めたものが「ひきないり」です。切り干し大根を使用することもありますが大根の季節には生の大根を使うとおいしくできます。

基本は、大根とにんじん、油揚げで作ります。給食では、栄養やいろどりなどを考えてさまざまな食材を加えています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	126kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	7.3g
食塩相当量	0.6g

