

連島ごぼう井



一人分の栄養価

・エネルギー	・	4 1 6 kcal
・たんぱく質	・	1 2.4 g
・脂 質	・	6.4 g
・炭水化物	・	7 4 g
・食塩相当量	・	0.8 g

材料 (1人分)

- ・精白米・・・・・・・・ 80 g
- ・豚もも肉・・・・・・・・ 30 g
- ・しょうが・・・・・・・・ 0.3 g
- ・にんにく・・・・・・・・ 0.2 g
- ・サラダ油・・・・・・・・ 0.5 g
- ・連島ごぼう・・・・・・・・ 50 g
- ・さやいんげん・・・・・・・・ 7 g
- ・しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1
- ・みりん・・・・・・・・ 小さじ1/3
- ・酒・・・・・・・・ 小さじ1/3
- ・上白糖・・・・・・・・ 小さじ1
- ・かつお節 (だし用)・・・ 1 g
- ・いりごま・・・・・・・・ 1 g

作りかた

- ① 米は洗って炊く。
- ② かつお節でだし汁をとる。(1人50cc程度)
- ③ にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ④ 連島ごぼうはささがきにする。
- ⑤ さやいんげんは食べやすい大きさに切り、下ゆでをしておく。
- ⑥ ごまは荒くすり、炒しておく。
- ⑦ 鍋に油を熱し、③を入れて弱火で香りを出しながら炒める。
- ⑧ 火を強め豚肉を入れて肉の色が変わったら、④を入れてさらに炒める。
- ⑨ ②のだし汁を加えてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ⑩ 調味料で味を調え、仕上げに⑤⑥を加える。
- ⑪ 炊きあがったごはんにかける。

【献立名】

連島ごぼう井・牛乳・野菜のレモン酢あえ・冷凍みかん

【献立について】

倉敷市連島地区はごぼうの産地として有名です。高梁川の砂の堆積と豊富な水のおかげで、ミネラル豊富でアクが少なく、甘みがあり、肉質が柔らかいごぼうは、きんぴらや煮物、サラダなどで給食によく登場します。

「連島ごぼう井」は甘辛くいためたごぼうをご飯にかけて、食べやすいように工夫し、生産者への感謝の心と郷土への関心を育てるため地産地消給食として給食に取り入れています。