



# わが町・わが校の自慢料理

小学校・中学校（宇陀市）春

献立名 麦ごはん・牛乳・えんどうの卵とし煮・手作りじゃこふりかけ・山菜うどん・いちご

献立名	材料名	分量 (g)	作り方
麦ごはん	精白米	76.5	<b>えんどうの卵とし煮</b> ①たまねぎは3ミリ幅に切る。 卵は溶いておく。 高野豆腐は水で戻して洗う。 えんどうはゆがいておく。
	麦	8.5	
牛乳	牛乳	206	②だし汁を煮立ててたまねぎを加える。 高野豆腐を加え、煮込む。
えんどうの卵とし煮	むきえんどう	9	
	高野豆腐 (短冊カット)	3	
	たまねぎ	15	
	卵	15	
	和風だしの素	0.3	
	砂糖	2.2	
手作りじゃこ ふりかけ	淡口しょうゆ	0.8	③えんどうを加えてひと煮立ちしたら溶き卵を加える。でんぷんでとろみをつける。
	でんぷん	0.4	
	しお	0.05	
	ちりめんじゃこ	9	①ちりめんじゃこはゆがいて水気を切る。 糸かつおとごまは乾煎りしておく。
	酒	0.3	
山菜うどん	糸かつお	0.3	②ちりめんじゃこに酒をふり、から煎りする。 糸かつお・ごま・青のりを加え、味付けをする。
	白ごま	1.2	
	青のり	0.04	<b>山菜うどん</b>
	砂糖	0.7	①わらびは3センチ程の長さに切り、薄味で煮る。 たまねぎは3ミリ幅、にんじんは細切り、 青ねぎは小口切りにする。
	濃口しょうゆ	0.6	
	山菜うどん	みりん	0.5
冷凍吉野葛入りうどん		50	
牛肉		20	
たまねぎ		20	
わらび (ゆで)		8	
にんじん		5	
油揚げ		5	
青ねぎ		4	
だしパック (かつお)		3.5	
淡口しょうゆ		4.5	
砂糖		1	
液体昆布だし	2		
いちご	みりん	2	②だし汁を煮立ててたまねぎ、にんじんを加え、 火が通ったら牛肉・油揚げ・わらびを加える。 ゆがいたうどんを加えて青ねぎを散らす。
	いちご	2粒	



三大栄養素	摂取量	摂取基準量	PFC/パランス (%)
エネルギー (kcal)	656	640	<b>57</b>
たんぱく質 (g)	29	24	<b>17</b>
脂質 (g)	18	21	<b>25</b>

## 【献立紹介】

- ・手作りのじゃこふりかけは、ちりめんじゃこ・ごまなどが入っていてカルシウム豊富なので成長期の子どもにぴったりです。じゃこをゆがいて塩気を抜くのがポイントです。
- ・むきえんどうの卵とし煮は、季節のえんどうを使っているのほっこりとしていて豆の苦手な子どもも食べやすい一品です。
- ・山菜うどんは地元のわらびを使ったこの時期ならではの料理です。わらびは薄味で煮ておくことで、抵抗なく食べられます。