



学習したことを身近なところで活用しており、食材も手に入れやすく、栄養価も高いです。ごはんの残菜の減少にも繋がりが、どこの調理場でも作ることができそうです。特に給食のような大量調理ではたくさんの野菜を使うため、SDGsに貢献できると思います。

講評！



使用した県産食材

しらす

材料	分量(4人分)	切り方など
しらす	30g	1cmに切る
小松菜	60g	細かく短くきざむ
にんじん	10g	細かくきざむ
こんぶ	1枚	細かくきざむ
花かつお	10g	
すりごま	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	

作り方

- 1 食材を切る。きざむ。
- 2 小松菜とにんじんはゆでる。
- 3 フライパンに油をひく。
- 4 こんぶ、花かつお(出汁がら)をいためて水分を飛ばす。
- 5 茹でて、よくしぼった小松菜とにんじんとしらすを入れてさらにいためる。
- 6 しょうゆ、みりんを入れ、すりごまも入れたら完成。

※普段捨ててしまう部分を使用したふりかけのため、出汁がらの表記があります。

作者のコメント

ふだんゴミとして捨てるようなこんぶと花かつお(だしがら)を使って、食材を無駄にしない一品にしました。メインではないけれど、食べやすく毎日でも県産の食べ物を摂れるようにしました。

成分表(1人分)

エネルギー	63 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	3.7 g
カルシウム	81.0 mg
鉄	0.7 mg
食塩相当量	1.0 g