

# 【学校給食レシピ紹介】

2015年5月掲載

<p>レシピ名</p>	<p>お好み豆</p>
<p>エネルギー (1人分)</p>	<p>114kcal</p>
<p>材料 (5人分)</p>	<p>かえりちりめん・・・10g          いり黒大豆・・・35g          さつまいも・・・200g          揚げ油・・・適量          さとう・・・小さじ2          しょうゆ・・・小さじ2          みりん・・・小さじ1</p>
<p>作り方</p>	<p>① さつまいもはさいの目切りにし、素揚げする。          ② かえりちりめんは、から煎りする。          ③ さとう、しょうゆ、みりんを合わせて煮立たせ、たれを作る。          ④ ①、②といり黒大豆を混ぜ、③のたれをからめる。</p>
<p>一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント、 食べた子ども の感想など)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>岡山市の学校給食では、よくかんで食べてほしいという願いを込めて、「かみかみ献立」を実施しています。</li> <li>大豆は、植物性たんぱく質や食物繊維が多く、日常の食事でも取り入れたい食品です。</li> <li>かえりちりめんは、サイズの大きいちりめんじゃこのことで、かみごたえがあり、カルシウムを豊富に含んでいます。</li> <li>甘辛い味付けで子どもたちにも人気があり、おやつにもおすすめです。</li> </ul> 