

♡ 作ってみませんか? ♡

1群・2群・3群・6群がとれるすぐれものの副菜!

# 小松菜としらすの卵炒め

&lt;材料&gt; 4人分

小松菜	60g(2本程度)
ごま油	8g(小さじ2)
しらす干し	40g(カップ3分の2)
出汁または水	12g(大さじ1弱)
酒	4g(小さじ1弱)
塩	少々(0.4g)
こしょう	少々(0.12g)
卵	120g(2個)

&lt;作り方&gt;

- ①小松菜は茹でて水で冷やして水を切り3cm程度の長さに切り、分量外のしょうゆをふっておきます。  
※給食では二次汚染防止のため、3cmの長さに切ってからゆでています。家庭では③で生のまま炒めて大丈夫です。
- ②しらす干しは給食では蒸すか、少量の油で炒めています。家庭ではそのまま大丈夫です。
- ③鍋にごま油を入れ、①の小松菜と②のしらす干しを入れ炒めます。出汁と塩こしょうと酒を溶いた卵に加えて混ぜておきます。
- ④最後に③の卵を加えて炒め、味を調えます。  
※給食では炒り卵にしておいて最後に合わせています。

2年生の湯本さんが家庭科の課題で考えたレシピです。中学生に必要な2群の食品をどのようにしてとるか難しいのですが、選ばれた献立を考えた人たちはいろいろな工夫をしていましたが、湯本さんは副菜に「しらす干し」を入れています。「しらす干し」はそのままだと苦手な人が食べにくいので、卵とじにして食べやすくしていました。98%の生徒が残さず食べていて、残量は1%だけでした。お弁当のおかずにもいいですね。ぜひ作ってみてください。



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	6.4g
脂肪分	5.3g
カルシウム	69mg
食物繊維	0.3g
鉄分	1.0mg
マグネシウム	13mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.6g
糖分	0g