



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

いも煮 (山形県)



写真提供：旭中学校

令和4年11月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和4年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！

【1人分栄養価】

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	10.3 g
脂質	4.5 g
カルシウム	97 mg
鉄	1.9 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	1.2 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
牛もも肉 小間	80g		1 牛肉に●の材料で下味をつける 2 だし汁を沸騰させ、1を入れて煮る 3 にんじん、大根を入れてやわらかくなるまで煮る 4 さといも、こんにゃく、生揚げを入れる 5 ★の調味料を入れて味を調える 6 長ねぎ、小松菜を入れる
● 酒	小さじ1		
● おろししょうが	小さじ1		
にんじん	45g	いちょう切り	
大根	60g	いちょう切り	
だし汁	450g		
さといも	100g	一口大 下ゆで	*このレシピは、主に山形県の内陸地域で食べられている牛肉を使ったしょうゆ味の芋煮です。 地域によって味が異なり、庄内地域では、豚肉を使ったみそ味の芋煮が食べられています。
こんにゃく	35g	色紙切り 下ゆで	
生揚げ	100g	色紙切り 下ゆで	
★ 酒	小さじ1		
★ 砂糖	小さじ1/2		
★ 醤油	大さじ1		
★ 食塩	小さじ1/3		
長ねぎ	20g	小口切り	
小松菜	40g	2cm 下ゆで	