



# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介

### みそかんぷら(福島県)



写真提供: 四街道小学校

令和7年7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7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 | 1.3 g    |
| 脂質    | 6.2 g    |
| カルシウム | 3 mg     |
| 鉄     | 0.3 mg   |
| 食物繊維  | 5.4 g    |
| 食塩相当量 | 0.3 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                                                                                                                                                               |
|---------|----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・ じゃがいも | 2個(300g) | 皮むき一口大  | 1 ◎の調味料を合わせて加熱して、たれを作る。<br>2 油を180℃に熱し、じゃがいもを素揚げする。<br>3 揚げたじゃがいもとたれをよく絡ませる。                                                                                      |
| ・ 揚げ油   | 適量       |         |                                                                                                                                                                   |
| ◎ 酒     | 小さじ1/2   | たれ      |                                                                                                                                                                   |
| ◎ 砂糖    | 小さじ4     | たれ      |                                                                                                                                                                   |
| ◎ 醤油    | 小さじ1/4   | たれ      |                                                                                                                                                                   |
| ◎ 味噌    | 大さじ1/2   | たれ      |                                                                                                                                                                   |
|         |          |         | <p>*じゃがいものことを福島県の方言で「かんぷら」と呼びます。「みそかんぷら」は、じゃがいもを収穫した時に出る“小さいも”を無駄なく食べるために考案されたアイデア料理です。</p> <p>*皮がついたままのじゃがいもを味噌や砂糖、みりんなどと炒めて作りますが、給食では、皮をむいたじゃがいもを揚げて作っています。</p> |