

極楽ねぎと油揚げの衣笠丼

今回より、数回にわたり東金市立小中学校で提供している野菜を使った給食レシピをご紹介します。

材料 4人分

●油揚げ	3枚	●だし汁	160cc
●玉ねぎ	1/2個 (100g)	●砂糖、しょうゆ各大さじ2	
●極楽ねぎ	1束 (150g)	●本みりん	大さじ1/2
●干し椎茸スライス	3g	●塩	小さじ1/3
●卵	4個	●片栗粉	小さじ1
●ごはん	4人分 (600g)	●水	大さじ1

🕒 15分



1人分 栄養価

エネルギー 418kcal たんぱく質 15.8g

脂質 11.0g 食塩相当量 2.0g

地産地消



極楽ねぎ
東金の特産品

野菜を使ったおすすめの給食レシピ

東金市立丘山小学校

親子丼の油揚げバージョンです。お肉が入ってなくても、大満足！！加熱しても色鮮やかな極楽ねぎを使うことで彩りもよくなります。衣笠丼の由来についてもぜひ調べてみてください！



作り方

東金市立
丘山小学校
篠原水紀
栄養教諭監修

- 1. 油揚げは油抜きし短冊切り、干し椎茸は戻しておく。玉ねぎはスライス、ねぎは斜め切りにする。
- 2. だし汁に(A)を入れ煮立て玉ねぎと椎茸を入れ中火で煮る。火が通ったら油揚げとねぎを加える。
- 3. 弱火にして(B)を入れて混ぜ、中火にして溶いた卵を入れ軽く混ぜ、ふたをして卵に火を通す。

1日の食塩摂取量の目標値（成人）が 0.5g 引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

魚加工品（珍味）の塩分量

塩分量は商品により異なります

ホタテ貝柱・味つき
(1個 20g)



塩分 0.5 g

チーズ入りタラ
(20g)



塩分 0.6 g

さきイカ
(20g)



塩分 1.4 g

バックナンバー
はこちらから



珍味は少量でも高塩分のものも多く、1袋食べると塩分が5gを超えるものもあります。のどが渇けばお酒も進み、エネルギーもとり過ぎてしまいます。1回量は塩分1g位に抑えたいですね。



公平支部