

# つみれの黒酢あんかけ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 千葉県産つみれ	30		①つみれ・れんこん・さつま芋は揚げる。
油	3		②にんじんは茹でる。
さつま芋	30	1cmのいちよう切り 水にさらす	③油でたまねぎ・しめじを炒め、後からにんじん
* 油			れんこん・さつま芋・Aを加え、沸騰したら
たまねぎ	30	くし型切り	ピーマンを加える。
れんこん	15	厚めのいちよう切り	④味を調べ、最後にでん粉でとろみをつける
にんじん	10	厚めのいちよう切り	
黄パプリカ	5	一口切り	
しめじ	10	小房に分ける	
* 黒酢	A 5		
* さとう	A 3		
* しょうゆ	A 2		
水	A 30		
* でん粉	1		

\* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
201	7.0	9.6	0.7	36	23	0.9	0.6	79	0.12	0.16	27	2.1