



作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

11月 福山市立〇〇小学校

びりんめし

材料（4人分）		作り方
豆腐（つぶす）	240g	① フライパンに油を熱し、にんじん、ごぼう、しいたけ、切干大根、油揚げの順に炒める。
ごぼう（ささがき）	1 / 5 本	
にんじん（粗みじん）	1 / 4 本	
干しいたけ（戻して粗みじん）	2 枚	
切干大根（戻して1cm幅に切る）	4g	② 火が通ったら、Aと豆腐を入れて炒める。
油揚げ（短冊切り）	1 枚	
ねぎ（小口切り）	少々	③ 火を止め、白ごまとねぎを入れて混ぜ合わせる。
白ごま	少々	
油	適宜	④ ごはんに③を混ぜこむ。
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1強	
うすくちしょうゆ	大さじ1強	
ごはん	4膳	



ひとこと Memo

豆腐を炒めるときに「びりびり」と音がすることから、「びりんめし」と名づけられました。切干大根には、カルシウムや鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。ごはんと一緒に、おいしくいただきます。



【1人分の栄養価】

エネルギー 389 kcal
たんぱく質 10.5 g
脂質 6.1 g
食塩相当量 0.8 g

（ごはんは米 80g で計算）

