

# 作ってみませんか？ ふくやまの学校給食

1月 福山市立〇〇小学校



## 煮じゃあ

福山の郷土料理です！

材料（4人分）		作り方
大根（短冊切り）	120g	<p>① 小鍋に油を熱し、大根、にんじん、油揚げ、かえりいりこを入れて炒める。</p> <p>② 具がしんなりしてきたら、小松菜、砂糖、うすくちしょうゆを入れて、炒め煮にする。</p>
小松菜（ざく切り）	1株	
にんじん（短冊切り）	1/4本	
油あげ（短冊切り）	1/2枚	
かえりいりこ	5g	
油	適宜	
砂糖	小さじ1/2	
うすくちしょうゆ	小さじ2	

かえりいりこ、小松菜には骨を丈夫にする「カルシウム」が豊富です！



### ひとこと Memo

煮じゃあは、畑から収穫した季節の食材を使った煮物です。

煮菜（にざい）を備後地方の方言で「煮じゃあ」といいます。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.1g
食塩相当量	0.6g

