

献立名	武豊の味 キャベツと大豆のみそ炒め	
	<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ キャベツ、大豆、えだまめ、ごまの食感や味の違いを感じることができるよう、加熱しすぎに注意をします。食感、味の違いを感じることで、地場産物をより意識する料理になります。 ・ キャベツ、枝豆の緑色、大豆の茶色、とうもろこしの黄色の彩りも残るように仕上げます。 	
地場産物の紹介	<p>武豊町産の豆みそ、大豆、キャベツを使用しています。武豊町では古くから醸造業が盛んで、町内に味噌蔵が現存しています。又、町内産大豆は、学校給食用として毎年約900kg確保されており、大豆製品として給食に取り入れています。郷土の味を食べてもらいたいという思いで考案しました。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>キャベツ</u> ・ <u>ゆで大豆</u> ・ むきえだまめ ・ ホールコーン ・ 油 ・ <u>豆みそ</u> ・ 三温糖 ・ みりん ・ いらりごま 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 160g ・ 35g ・ 35g ・ 15g ・ 1.2g ・ 14g ・ 14g ・ 4.8g ・ 4.8g 	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツは1cm幅に切る。 大豆とえだまめ、ホールコーンは下ゆでする。 ② 豆みそ、三温糖、みりん、水を少々入れ、混ぜ合わせ、加熱しておく。 ③ 油でキャベツをいためる。大豆、えだまめ、ホールコーンを加えて更にいためる。 ④ いらりごまを加えて加熱し、最後に②の調味料を入れて加熱、味を調べて出来上がり。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
69	3.5	2.6	51	0.8	3	0.02	0.02	9	2.2	0.4

※中学生の給食量を目安にしています。