

献立名	ごはん、牛乳、大根カレー、パクパク和え
使用した地場産食材	キャベツ
・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等) 地場産物についての配布プリントにおいて「キャベツ」について指導した。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

<パクパク和え>

- ①キャベツを短冊切り、人参を千切り、きゅうりを3cm輪切りにする。
- ②みじん切りにしたたまねぎとサラダ油、酢、しょうゆ、砂糖をミキサーにかける。
- ③①の野菜を茹で落とす。
- ④③にツナと②の調味料と乾煎りした胡麻をくわえて加熱する。
- ⑤必要があれば塩で味を調整し、出来上がり。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
米	80	286	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0
牛乳(200ml)	206	138	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
サラダ油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	45	17	0.5	0	9	4	0.1	0.1	0	0.01	0	4	0.7	0
にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚肉(肩・こま)	30	65	5.6	4.4	1	6	0.2	0.8	2	0.2	0.07	1	0	0
赤ワイン	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
カレー粉	0.4	2	0.1	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
にんじん	15	6	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
だいこん	30	5	0.2	0	7	3	0.1	0.1	0	0.01	0	4	0.4	0
水	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
じゃがいも	25	19	0.4	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	0
スープストック	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
塩	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
中濃ソース	6	8	0	0	4	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.3
トマトケチャップ 3kg外国産	3	4	0.1	0	1	1	0	0	2	0	0	0	0.1	0.1
サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小麦粉	5	18	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0	0	0.1	0
スキムミルク	3	11	1	0	33	3	0	0.1	0	0.01	0.05	0	0	0
おからパウダー	1	4	0.2	0.1	3	2	0	0	0	0	0	0	0.4	0
キャベツ	25	6	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0
にんじん	5	2	0	0	1	1	0	0	36	0	0	0	0.1	0
きゅうり	10	1	0.1	0	3	2	0	0	3	0	0	1	0.1	0
ツナ缶(フレーク)	10	26	1.6	2.1	0	3	0.1	0	0	0.01	0.01	0	0	0
サラダ油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酢	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
砂糖	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白炒り胡麻	0.7	4	0.1	0.4	8	3	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
合計		658	23	19	320	82	1.6	3.2	230	0.4	0.5	32	3.8	2.1