



1人分
約**113**kcal

金時ニンジンと ダイコンの雪花煮

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された
給食メニューをアレンジし、
家族みんなで食べてみませんか。



【材料】(4人分)

金時ニンジン… 60g	<調味料>
ダイコン… 320g	しょうゆ… 大さじ1
油揚げ… 40g	みりん… 大さじ1/2
木綿豆腐… 200g	
サラダ油… 小さじ1	だし汁… 60cc

【作り方】

- ①金時ニンジンは千切りに。
ダイコン、油揚げは短冊切りにする。
- ②豆腐は、軽く水切りしてほぐしておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④調味料とだし汁を加えて、金時ニンジンとダイコンが柔らかくなるまで煮込む。

👉 アレンジのポイント!

豆腐を増量

ほぐした豆腐入りの煮物を雪花煮と言います。冬らしく豆腐の「雪」を多めに

金時ニンジンを千切りに

切り方を変えると、違った食感を楽しめます



アレンジのもとにした学校給食「大根の雪花煮」

香川県での金時ニンジン生産量は、全国シェア第1位です。ニンジンには東洋系と西洋系があり、金時ニンジンは東洋系。西洋ニンジンに比べて柔らかく甘味が強いのが特徴です。リコピン豊富な鮮やかな紅色は、おせち料理やお雑煮には欠かせません。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会