

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

ジャーマイモ (ジャーマン風さつまいも)



1人分の栄養価

- ・エネルギー：83kcal
- ・たんぱく質：2.1g
- ・カルシウム：23mg
- ・鉄：0.4mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
サラダ油	2.4g	小さじ 1/2 強	炒め油
ウインナー	36g	2本	食べやすい大きさに切る
さつまいも	120g	1/4本	いちよう切り 1cm、10分程水にさらす (皮は汚いところを削ぐ程度でOK)
ブロッコリー	44g	小 1/4株	小房に分ける
こしょう	少々		
荒塩	0.2g	一つまみ	
粒マスタード	12g	小さじ 2	

- ① さつまいもを蒸すか電子レンジ※で加熱して火を通しておく。
※電子レンジ対応容器にさつまいもを入れ、軽く水をふり、ふんわりとラップをかけて 500W・2～3分
- ② フライパンで炒め油を温め、ウインナーにこしょうを振って炒める。
- ③ 別の鍋に分量外の湯 1L を沸かし、塩 (小さじ 2) を加えたらブロッコリーを入れてゆでる。
- ④ ②に荒塩と粒マスタードを加えてなじませたら、さつまいもとブロッコリーを加える。
- ⑤ 全体をサッと混ぜてなじませたら、完成！

◎さつまいもやブロッコリーが崩れないよう、手早く混ぜるのがポイントです



給食レシピコンクールで「粒マスタードがオトナで賞」に選ばれた料理です。実は、粒マスタードを取り入れた給食を提供するのは、この料理が初めてでした。辛みはそれほど強くなく、酸味とプチプチした食感が特徴です。サラダだと苦手を感じる人もいるブロッコリーですが、ウインナーの旨味と粒マスタードの風味とで、食べやすく感じるかもしれません。さつまいもの甘さが粒マスタードで引き締まった、オトナなおいしさです。

