



明日葉のきんぴら

大島産の明日葉やキウイを使った豪華な献立です。

島しょ保健所
大島出張所提供

材料（1人分）

明日葉	30g	砂糖	2.2g
ごぼう	25g	みりん	4.5g
にんじん	20g	しょうゆ	6.7g
いりごま	4.5g	サラダ油	3.0g

作り方

- ①ごぼうはささがきにし、水に10分ほどさらす。
- ②明日葉は下茹でし、カットする。にんじんもカットする。
- ③油をひき、根菜を炒める。
- ④調味料を加え、汁気がなくなるまで中火で炒める。
- ⑤明日葉とごまを入れ、さっと炒め合わせる。

献立内容

主食・主菜・汁物 ほうとう
副菜 明日葉のきんぴら、おひたし
副菜またはデザート スイートポテト、キウイ

一食分の栄養成分値

エネルギー	635kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	11g
炭水化物	121.3g
食塩相当量	5.1g

この献立で摂取できる野菜の量 265g

ほうとう：かぼちゃ、ごぼう、小松菜、にんじん、ねぎ
おひたし：明日葉 明日葉のきんぴら：明日葉、ごぼう、にんじん

※ここでのいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。