

みんなのレシピ

(財)宮城県学校給食会

材料	
材料名	分量(g)
あぶら麩	3
じゃがいも	70
玉ねぎ	60
にんじん	15
いとこんにやく(冷)きぬさや	3
乾燥しいたけ	4
おろし生姜	1
たけのこ	0.4
醤油	15
三温糖	7
みりん	2.3
料理酒	0.8
だし	1
油	0.2
ごま油	0.7
	0.7

料理の特徴
登米市内には現在、登米町をはじめ、中田町や津山町などにもあぶら麩の製造会社があり、中田給食センターでも中田町で製造されたあぶら麩を学校給食に取り入れている。一見すると小さめのフランスパンか、揚げパンのようである。焼いて作るのが一般的な麩だが、油で揚げる「あぶら麩」はこんがりとしたきつね色がいかにも香ばしそうで独特の味と風味で料理をしあげてくれる。そのままでも食べられるが、ナスと炒めたり、うどんやはつとや卵でとじたはつと丼など、給食ではいろいろなメニューに合う。このようなふるさとの味を、もっともっと給食に生かしていきたい。



あぶら麩じゃが

作り方
あぶら麩は、1/2にして厚めに切る。じゃがいも、にんじん、たけのこは乱切り、玉ねぎはくし切りに切る。
冷)きぬさやは塩茹で、しいたけは角切りにする。

油、ごま油を熱し、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを炒める。しいたけともどし汁を加えて煮る。
だいたい材料が煮えたら、あぶら麩を入れ、少し煮しめて調味する。

栄養価

エネルギー	412kcal
たんぱく質	10g
脂質	7.4g
炭水化物	107.2g
カルシウム	88mg
マグネシウム	
鉄	2.8mg
ナトリウム	826mg
レチノール当量	366mg
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.1mg
ビタミンC	32mg
食物繊維	59.4g
食塩相当量	2.0g

調理のポイント
肉じゃがのお肉の代わりに、地場産物の「あぶら麩(仙台麩)」を加えた『あぶら麩じゃが』。あぶら麩独特の風味と味で、味わい深く仕上がります。

登米市の栄養士様より、調理の一例を御紹介頂きました。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	仙台麩	100g (2本入り)	290円	棒状2本入りの100gタイプの他に、9mm、18mm幅にスライスした1kg詰のものもご用意いたしました。
	宮城県産乾燥椎茸香信足切	500g	4,400円	宮城県産の原料を使用しています。約3時間、戻してご使用ください。