



献立名

折戸なすと ナッツのみそあえ

エネルギー	88kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	5.4g
鉄	0.6g
食物せんい	1.7g
塩分	0.5g
(子ども一人分)	

材 料

(4人分)

- 折戸なす 1本
- カシューナッツ 18粒
- ピーマン 2個
- 揚げ油 適量
- みそ 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 水 大さじ1



折戸なすは、清水区折戸の特産物です。コロンとした丸い形、実がぎゅっとつまった濃厚な味わいが特徴です。



作り方

- ① カシューナッツを140℃くらいで素揚げする。
- ② 折戸なすを一口大に切り、素揚げする。
- ③ ピーマンを2cm角くらいに切り、さっと素揚げする。
※②③の揚げ油の温度は180℃くらい
- ④ 鍋に★の調味料を入れて混ぜながら加熱し、みそダレを作る。
- ⑤ ④に①～③の具材を入れてあえる。



給食の献立例
 麦ご飯 のりの佃煮
 黒はんぺんフライ
 折戸なすとナッツのみそあえ
 とうがん汁

※レシピは家庭用にアレンジしています。