



このレシピで使用している県産品

いか

## 料理の栄養価

エネルギー	106 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	0.6 g
脂質(エネルギー比率)	33 %
カルシウム	39 mg
マグネシウム	40 mg
鉄	0.6 mg
亜鉛	0.9 mg
ビタミンA	5 μgRE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	2.0 g
食塩相当量	1.3 g

## 材料(1人分)

いか(足・身短冊)	40 g
だいこん(いちょう切り1cm幅)	60 g
さといも(一口大)	40 g
板こんにゃく(短冊切り)	13 g
こいくちしょうゆ	6.8 g
砂糖(中白糖)	6.8 g
清酒	1.7 g
まこんぶ	0.4 g
水	33 g

## 作り方

- 1 だし汁をとっておく。
- 2 こんにゃくは下ゆでし、アクをぬく。
- 3 だいこんを下ゆでする。
- 4 だし汁、調味料で材料を煮る。

## ひとくちメモ

対馬では、年間を通じて「やりいか」・「水いか」・「するめいか」など、様々な種類のいかが水揚げされます。そのため、家庭でもいかがよく食べられ、いか大根もよく作られる料理の一つです。給食に使用するいかも、対馬で水揚げ、加工、冷凍したものです。

だいこんも地元の物を使用しています。

## 給食では…



## 「いか大根」を使った給食献立例(中学校)

ごはん・牛乳・いか大根・ふしめん汁  
豆酸(つつ)みかん