

# 県産冷凍さやえんどう

## お煮しめ



### 栄養量

エネルギー	72kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.6g
ナトリウム	350mg
カルシウム	38mg
マグネシウム	20mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	71 μgRE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	6.6mg
食物繊維	2.8g
食塩相当量	1g

### 材料 (小学校一人分)

さつま揚げ	15g	さやえんどう	6g
板こんにゃく	20g	煮干し	2g
里いも	30g	酒	1.5g
にんじん	10g	みりん	2g
ごぼう	10g	三温糖	0.7g
大根	20g	こいくちしょうゆ	4g
干しいたけ	0.8g	水	70g



県産冷凍さやえんどう

### 作り方

- 1 さつま揚げ・板こんにゃくは三角切りにし、こんにゃくは下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼう・大根は一口大に切り、ごぼうは酢水につけてアクを抜く。
- 3 干しいたけは戻し1/2に切る。
- 4 鍋にさやえんどう以外の具材と煮干しだし汁を入れ煮る。
- 5 調味料を加え、具材がやわらかくなるまで煮てさやえんどうを加える。

## 食に関するミニ指導 「さやえんどうについて知ろう」

段階	学習活動	指導上の留意点	資料等
導入3分	1 野菜クイズに答えることによりさやえんどうに興味をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●箱の中にさやえんどうを入れ、手でさわらせながらクイズをする。</li> <li>●さやえんどうの花の写真、さやえんどうがなっている様子も見せ、興味をもたせる。</li> </ul>	<p>さやえんどう (実物)</p> <p>さやえんどうの花、さやえんどうの写真</p>
	<b>さやえんどうについて知ろう</b>		
展開4分	2 さやえんどうの栽培のしかたについて知る。	●さやごと食べる未熟なえんどうをさやえんどうと呼んでいることを知らせる。	さやえんどう栽培写真
	3 さやえんどうの栄養について知る。	●グリーンピース、えんどう豆について知らせる。	
まとめ3分	4 給食について関連づける。	●さやえんどうの栄養価について知らせる。	さやえんどう・グリーンピースの写真
	5 さやえんどうは岩手県でもたくさんとれていることや生産者の方々の思いなどを知り、進んで食べようとする意欲を持つ。	●今日の給食メニューに使われているか気づかせる。	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●岩手県内の主な産地を知らせる。</li> <li>●生産者の方々の思いを伝える。</li> <li>●地産地消のよさについてもふれる。</li> </ul>	岩手県地図

### 製造工程

