

# 県産冷凍さやいんげん

## 岩手の恵みドライカレー



栄養量	
エネルギー	111kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	5.4g
ナトリウム	187mg
カルシウム	32mg
マグネシウム	31mg
鉄	0.9mg
亜鉛	1.1mg
ビタミンA	13μgRE
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	5mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.5g

材料 (小学校一人分)			
牛・豚合い挽き肉	15g	おろしにんにく	0.3g
赤ワイン	2g	デミグラスソース	10g
県産ポイル大豆	15g	トマトケチャップ	5g
県産冷凍さやいんげん(カット)	15g	中濃ソース	2g
玉ねぎ	30g	三温糖	0.3g
セロリ	3g	カレー粉	0.4g
県産しいたけ	5g	ナツメグ	少々
レーズン	1g	タイム	少々
赤ワイン	1g	塩	少々
オリーブオイル	0.5g		



- ### 作り方
- 挽き肉とレーズンに赤ワインをふりかけておく。
  - 玉ねぎ・セロリ・しいたけは荒みじんに切る。
  - オリーブオイルでおろしにんにくを炒めてから、挽肉をカレー粉・ナツメグ・タイムを加え、さらに炒める。
  - セロリ・玉ねぎ・しいたけを加え、よく炒める。
  - ポイル大豆とさやいんげん・レーズン・三温糖を加え、煮込む。
  - デミグラスソース・トマトケチャップ・中濃ソースを加え、煮込む。
  - 味を整えてできあがり。

## 食に関するミニ指導 「さやいんげんについて知ろう」

段階	学習活動	指導上の留意点	資料等
導入3分	1 さやいんげんの花の写真を見て、何の野菜の花であるかを考え、いんげんに興味を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● さやいんげんの花の写真を見せ、何の野菜の花か考えさせる。</li> <li>● さやいんげんがなっている様子も見せ、興味を持たせる。</li> </ul>	<p>さやいんげんの花の写真</p> <p>さやいんげんの写真</p>
<b>さやいんげんについて知ろう</b>			
展開4分	2 さやいんげんの歴史や、さやいんげんという名前の由来について知る。 3 さやいんげんの栄養について知る。 4 給食について関連づける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1654年、中国より隠元禅師というお坊さんが持ち帰ったのでこの名がついたといわれることを知らせる。</li> <li>● さやいんげんの栄養価について知らせる。</li> <li>● 今日の給食メニューに使われているか気づかせる。</li> </ul>	
まとめ3分	5 さやいんげん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。	<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

