

材料	1人分	料理の特徴																											
材料名	分量(g)	給食で野菜を蒸し煮にしたいと思って考えたレシピです。オリーブ油と水を混ぜて上からかけるので、油分を減らしこげの心配を少なくしました。季節の旬の野菜を使ったアレンジができます。																											
しめじ	5																												
じゃがいも	20	<h2 style="color: #FF00FF;">夏野菜の 香り重ね煮</h2> 																											
たまねぎ	20																												
空心菜(茎の部分)	10																												
トマト	20																												
オリーブ油	1																												
白ワイン	1																												
塩	0.3																												
水	20																												
白こしょう	0.01																												
オレガノ	0.01																												
バジル	0.01																												
パセリ	0.02																												
作り方	<p>しめじはほぐす、じゃがいもは8mmくらいのいちょう切り、たまねぎは5mmの薄切り、空心菜は3cmのざく切り、トマトはくし切りにする。</p> <p>オリーブ油、白ワイン、塩、水をよく混ぜる。</p> <p>鍋に、しめじ、じゃがいも、たまねぎ、空心菜、トマトの順に重ね、を回すように入れる。</p> <p>香辛料を上につけ、ふたをして強火で煮る。沸騰したら中火にして、蒸し煮にする。最後はふたを取り、強火で汁気を飛ばす。(あまりかき混ぜない)</p>																												
栄養価	<table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>39kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1.0g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>13mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>12mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>0.3mg</td></tr> <tr><td>亜鉛</td><td>0.1mg</td></tr> <tr><td>レチノール当量</td><td>45µg</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.06mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.04mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>14mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.3g</td></tr> </table>		エネルギー	39kcal	たんぱく質	0g	脂質	1.0g	カルシウム	13mg	マグネシウム	12mg	鉄	0.3mg	亜鉛	0.1mg	レチノール当量	45µg	ビタミンB1	0.06mg	ビタミンB2	0.04mg	ビタミンC	14mg	食物繊維	1.3g	食塩相当量	0.3g	<p>平成22年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p> <div style="border: 1px solid #90EE90; padding: 5px; display: inline-block;"> 調理のポイント </div> <ul style="list-style-type: none"> 重ねる順番を考えます。きのこ類は一番下にするとおいしいですが出ます。あとは火が通りにくいものから順に入れます。 水分の多い野菜を入れる場合や、釜の大きさによっては水の量を加減します。 <div style="text-align: right;">  <p>香辛料 トマト 空心菜 たまねぎ じゃがいも しめじ</p> </div>
エネルギー	39kcal																												
たんぱく質	0g																												
脂質	1.0g																												
カルシウム	13mg																												
マグネシウム	12mg																												
鉄	0.3mg																												
亜鉛	0.1mg																												
レチノール当量	45µg																												
ビタミンB1	0.06mg																												
ビタミンB2	0.04mg																												
ビタミンC	14mg																												
食物繊維	1.3g																												
食塩相当量	0.3g																												