

ちゃつ

朝日地区



栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	36
たんぱく質 (g)	1.2
脂質 (g)	1.6
カルシウム (mg)	26
マグネシウム (mg)	11
鉄 (mg)	0.3
亜鉛 (mg)	0.2
レチノール活性当量 (μg RAE)	35
ビタミン B ₁ (mg)	0.02
ビタミン B ₂ (mg)	0.01
ビタミン C (mg)	5
食物繊維 (g)	0.6
食塩相当量 (g)	0.3

食品名	1人当り分量 (g)	調理法	
干しいたけ	0.3	① 干しいたけは戻して千切りにする。 ② れんこんは薄いちょう切りに、にんじんは千切りにする。 ③ 油揚げは千切りにする。 ④ Aを煮立て、①、②、③、刻み昆布の順に加えて煮る。 ⑤ 野菜がやわらかく煮えたらすりごまを混ぜ、ひと煮立ちさせる。	
れんこん	10.0		
にんじん	5.0		
油揚げ	3.0		
刻み昆布	0.1		
すりごま	1.0		
酢	A		5.0
砂糖			2.0
食塩			0.3
水			5.0

Memo

「ちゃつ」とは、和え物やお菓子の盛り付けに用いられる器の名前で、それが盛りつけられた料理名になったといわれています。日常的によく作りますが、行事のときにもよく出されます。海・山・陸の食材が入った体に優しい料理です。