給食レシピ紹介

２０２２年６月１０日（金）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | きしめん |
| **副菜** | **さきいか入りわさび和え** |
| 果物 | メロン |
| 汁物 | 八丁みそのきしめんかけ汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| だいずもやし | ３０ | 水洗いして、ひげ根や豆の皮を取り除いておく |
| キャベツ | ３０ | １㎝幅に切る |
| 洗いうすくちしょうゆ | ０．６ |  |
| きゅうり | ６ | ３㎜幅にスライスする |
| にんじん | ４．２ | 細千切りにする |
| ソフトさきいか | ３．６ | ３～４㎝長さにカットし、オーブンで煎る |
| 和風だし | 少々 |  |
| うすくちしょうゆ | ２．４ |  |
| 生おろしわさび | ０．３ |  |

【作り方】

1. さきいかを、オーブンで煎る（給食センターでは、１８０度で３分）。煎ったら冷ましておく。
2. だいずもやしは。豆までしっかりゆで、水にさらして水気を切っておく。
3. キャベツ・にんじん・きゅうりをゆで、水にさらして水気を切っておく。
4. ボウルに、②と③を入れて、洗いうすくちしょうゆをしておく。
5. 和風だし・うすくちしょうゆ・生おろしわさびを合わせておく。
6. 別のボウルに、水気を切った④とさきいかを入れ、⑤を加えて混ぜ合わせる。

＜ポイント！＞

・６月４日から１０日は、「歯と口の健康週間」ということで、よくかんで食べる食材を取り入れました。

・さきいかを入れることで、うま味成分が出て、また塩分を抑えることができます。

・だいずもやしの茹で時間についてですが、普通のもやしだと３０秒ほどのところ、だいずもやしは３～５分くらいです。豆の部分までしっかり火を通しましょう。

・だいずもやしは、大豆が付いている分、カロリーもたんぱく質も高く、食物繊維も普通のもやしより多く含まれています。ビタミンBやカリウム、カルシウムなどのミネラルも普通のもやしと比べると２倍以上です。発芽によって、大豆にはないビタミンCも含まれているので、栄養の万能野菜としてもおすすめです。

・おろしわさびは、食べる直前に混ぜると、辛さや風味をほど良く感じることができます。