給食レシピ紹介

２０２２年９月２７日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | コッペパン　マーシャルビーンズ |
| 主菜 | 鶏肉のピザ焼き |
| 副菜 | ブロッコリーのサラダ |
| **汁物** | **あさりとほうれん草のスープ** |
| 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 |
| 水 | １６０ |  |
| 冷凍あさり | １２ | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | １．２ |  |
| にんじん | １０ | ３㎜いちょうに切る |
| たまねぎ | ２４ | 半分にし、５㎜スライスする |
| じゃがいも | ２４ | ３cmくらいの拍子木に切る |
| ほうれんそう | １２ | １～２㎝長さに切り、茹でて水気を切っておく |
| 野菜ブイヨン | １．８ |  |
| 塩 | ０．１８ |  |
| うすくちしょうゆ | １．２ |  |
| 白こしょう | 少々 |  |

【作り方】

1. 鍋に水を入れ、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
2. にんじんが少し煮えてきたらじゃがいも、あさりを入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
3. 調味料を加え、味を調えて、仕上げにほうれん草を入れる。

＜ポイント！＞

・あさりは鉄分が豊富な食材です。鉄分が不足すると、貧血になったり、疲れやすくなったりします。成長期の中学生だけでなく、大人にもとても必要な栄養素です。給食では冷凍あさりを使用しましたが、水煮のものでも良いです。生のあさりを使う場合は、砂抜きしてから使いましょう。

・給食ではほうれん草を使いましたが、ほうれん草と同様、栄養価が高い小松菜を入れてもおいしくいただけます。