



ごはんを  
じょうずに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中  
今日の給食

平成30年4月5日(木)

今年度スタート！野菜と果物からビタミンをたっぷり摂りましょう！

献立

ご飯・牛乳・高野豆腐の肉揚げ・おひたし・かきたま汁・いちご

高野豆腐の肉揚げ(一人分)

- ・高野豆腐 20g(1枚)
  - ・豚挽き肉 30g
  - ・玉ネギ 15g
  - ・鶏卵 5g
  - ・酒 3g
  - ・ごま油 1g
  - ・でんぷん 15g
  - ・サラダ油 適宜
- ※絡めるたれ  
みりん:めんつゆ:水  
1 : 1 : 1

〈作り方〉

- ①高野豆腐は水に漬けると20分もすれば戻ります。水を絞ってスライスして2枚にします。
- ②みじん切りの玉ネギ、挽き肉、卵、調味料を合わせ粘りが出るぐらいよく混ぜます。
- ③①の上面にでんぷんを振り②を乗せてでんぷんを絡めて油で揚げます。
- ④たれを鍋に作り、食べる直前に③を絡めます。

生産量日本一、栃木県産の甘いいちごでした。



熱量 875kcal たんぱく質 29.9g 脂質 29.6mg カルシウム 381mg 食物繊維 6.1g

栄養士コメント

高野豆腐はすごい！

地場産物使用率(カロリーベース) 66%

たんぱく質、すなわちアミノ酸が豊富な食品には、鶏卵、肉、魚、大豆などがあります。なかでもアミノ酸が豊富な食品が、大豆から作られる「高野豆腐」です。100g当たりのたんぱく質の含有量を比較すると、鶏卵12.3g、サーロイン(脂身なし)18.4g、マグロ赤身28.3gに対し、高野豆腐はなんと50.2gもあります。

ちなみに今回出回っているアミノ酸飲料と比べてみても、高野豆腐のアミノ酸含有量は、アミノ酸飲料の平均の3~4倍にもなります。つまり、高野豆腐は、ほかの食品を圧倒するアミノ酸の宝庫なのです。ダイエット効果の高いアミノ酸も豊富に含まれています。高野豆腐は、まさに「アミノ酸ダイエットのスーパー食材」といえるでしょう。

高野豆腐のたんぱく質の含有量は100g当たり50.2gで、ほかの大豆製品と比べてみるとその差は明らかです。木綿豆腐6.8g、納豆16.5g、豆乳3.6g、きな粉35.5gですので、高野豆腐が断然多いのです。なぜこのような違いが生じるのでしょうか。

その答えは、高野豆腐の製造工程にあります。高野豆腐は、やや固めの木綿豆腐を凍らせて熟成させたうえで乾燥させたもので、たんぱく質をはじめ、各種の栄養成分が凝縮されているのです。