



ごはんを  
びょうずに  
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29年12月7日(木)

冬期ペロリンピックは毎日完ペロ達成で、僅かな差が点数に反映されています。エプロンや箸忘れは大きな減点になりそうなので注意してください。

献立

ご飯・麻婆豆腐・春巻き・野菜のナムル・牛乳

### 麻婆豆腐

材料(1人前)

- ・絹ごし豆腐 200g
- ・長ネギ 15g
- ・生姜 2g
- ・にんにく 1g
- ・鷹の爪 0.1g
- ・甜麺醤 2g
- ・豆板醤 2g
- ・しょうゆ 5g
- ・味噌 3g ・みりん 1g
- ・酒 1g ・でんぷん 2g

※ナムル  
ナムルも生姜、長ネギ、ごまが入ります。野菜はなんでもいいので茹でて和えます。

- (1) 豆腐はさいの目に切り、水切りを十分にしておきます。
- (2) 鍋を熱して、葱の白い部分と生姜、にんにく、鷹の爪を良く炒め香りだして肉を炒める。
- (3) 熱が回ったら水をひたひた入れ煮込み、味噌やその他の調味料を入れ煮込む。
- (4) 最後に豆腐、長ネギを入れ味を整え、でんぷんで止める。

寒さに勝つ!! 今日のポイントは唐辛子や生姜の利いた麻婆豆腐。体がぽかぽかします!



熱量 842kcal たんぱく質 36.8g 脂質 29.0mg カルシウム 542mg 価格 339.48円

栄養士コメント

冬にお勧め「麻婆豆腐」

地場率(カロリーベース) 89%

麻婆豆腐には、にんにく、しょうが、長ネギ、唐辛子、豆板醤など体をあたためる成分の入った調味料をたくさん使います。唐辛子には、「カプサイシン」という物質が含まれています。これは一時的に血行を促進する効果があり、身体の血流を良くしてくれるものです。

体がぽかぽかしてくるのは、カプサイシンの効果によるものです。また麻婆豆腐は大量の豆腐を使用しますが、その豆腐の原料である大豆には「イソフラボン」という成分が含まれています。イソフラボンは女性ホルモンであるエストロゲンに似た働きをしてくれるもので、女性ホルモンが減ってきている更年期の方やホルモン不足の女性に大変おすすめの成分です。

ちなみに、カプサイシンとイソフラボンの効果は育毛に効果が高いと言われていますが、実際体調を整えるうえでもこの二つの成分は効果的です。代謝改善や、血流改善に対して大きな効果があるとされています。

カプサイシンとイソフラボンが同時に食べられるメニューといえば、代表的なのは「麻婆豆腐」がもっとも親しみやすい食べ物、麻婆豆腐はその他にもでんぷんのとろみで熱を逃げにくくする料理の工夫もありますから効果二倍です。





