



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7月11日(火)

7月です。給食の目標「暑さに負けない食事をしよう」です

献立

梅ご飯・もずくのスープ・高野豆腐の肉揚げ・生野菜・牛乳

高野豆腐のはさみ揚げ

材料(1人分)

- ・高野豆腐...10g 一枚です。水で戻して使います。
- ・鶏挽き肉...25g
- ・鶏卵...5g
- ・たまねぎ...10g
- ・パン粉...3g
- ・チーズ...2g
- ・でんぷん...15g
- ・揚げ油...適宜
- ①めんつゆ...6g
- ①みりん...6g
- ①水...5g

- 1 高野豆腐は水で20分ほどで戻りスポンジのようになります。戻ったら両手で優しく絞って水気を抜きます。真ん中に横から切れ目を入れておきます。
- 2 みじん切りの玉葱、挽き肉、卵、パン粉、角切りチーズ、塩こしょうを、よく粘り衣が出るまで混ぜ込みます。
- 3 2を1の挟み込みでんぷんをたっぷり付けて、油で揚げます。
- 4 ①の材料を一煮立ちさせ、3を絡めて半分に切って出来上がり。

暑い日はご飯に味梅、高野豆腐は優秀な食材なので、是非食べてほしいですね。



熱量 850kcal たんぱく質 26.3g 脂質 31.1mg カルシウム 361mg 価格 270.12円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 70%

「もずく」は沖縄の海藻

もずくは名の通り「藻につく」他の海藻に付いて成長します。旬は冬ですが、生で食べるのは希で塩蔵や乾燥で1年中食べることができます。栄養価的には目立ったものはありませんが水溶性食物繊維のフコイダンの含有量は相当なものです。夏につるりとした食感のもずくを食べて健康にすごしましょう。

お盆にいかが？「高野豆腐」料理

高野豆腐は大変に栄養価の高い食材です。まずたんぱく質が豆腐の7倍も豊富であるため、たんぱく源として重宝します。凍結することで豆腐のたんぱく質が変性し、コレステロール値を抑制するはたらきを持つように変わっています。

また、高野豆腐は脂質が一般の豆腐の8倍もあります。この脂質は不飽和脂肪酸で、こちらもコレステロール値をさげるはたらきがあります。ほか、豆腐同様にイソフラボンやビタミンE・カルシウム・マグネシウムなどを豊富に含んでおり、高野豆腐はまさに栄養の宝庫といえます

