



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21日(金)

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

サンマの蒲焼き・そうめん汁・卵の花の炒り煮・牛乳

卵の花の炒り煮

7月は毎週丼物が登場しました。前期最後の給食はなんと蒲焼き風です。

材料(1人分)

- ・おから...50g
- ・鶏挽き肉...15g
- ・にんじん...10g
- ・ごぼう...20g
- ・絹さや...10g
- ・干し椎茸...1g
- (a)ごま油 1g
- (a)醤油 6g
- (a)みりん 3g
- (a)酒 2g

※干し椎茸は冷蔵庫でゆっくり1晩以上かけて戻すと旨みたっぷり出ますね。

- 1 野菜はさがきやいちょう切りに切ります
- 2 干し椎茸を戻して、薄くスライスします。
- 3 ごま油を鍋に回し入れ肉を炒って、色が変わった野菜類を入れ、おからくも入れ。(a)で味付け、ごまをふります。ぱさぱさしたら、干し椎茸の戻し汁で調節します。



熱量 877kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.7mg カルシウム 405mg 価格 282.79円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 80%

おからってすごい!!

豆腐を作る工程で豆乳から搾り出された残りかすが「おから」と呼ばれます。絞るかすと言うと聞こえは悪いですが、このおからには栄養が豊富で低カロリー、ダイエットの食材としてよく使われています。

このおからに含まれる栄養成分とその量についてご説明しましょう。

おからの成分で代表的なのが炭水化物である「食物繊維」です。健康を語る時、食物繊維はよく出てくる言葉ですが、おからにはそれが豊富に含まれていますが、その他の栄養素と量はどれほどあるのでしょうか？

おからに含まれる栄養成分と量

おからの100gあたりに含まれる三大栄養素の量を挙げていきましょう。

- ・脂質3.6g
- ・たんぱく質6g
- ・ナトリウム5mg
- ・カリウム350mg
- ・炭水化物14g(水溶性食物繊維0.4g 不溶性食物繊維11g)

更に豆腐にする為の工程で豆乳を絞った結果、脂質などが流れ出て、低カロリーになったものと考えられます。

