



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6月26日(月)

6月も終わります。今日はブロッコリーとナスです。

献立

ご飯・寄せ豆腐汁・焼き魚・野菜の揚げ浸し・牛乳

夏の野菜を素揚げにして、だし醤油につけ込みます。冷やして食べてもおいしいですよ。

夏野菜の揚げ浸し 材料(1人分)

- ・なす...50g
- ・ブロッコリー...70g
- ・揚げ油...適宜
- ・めんつゆ...10g
- ・みりん...3g
- ・しょうが...2g

夏の野菜は油との相性バツグン。どんどん高温の油でからりと揚げたくさん食べましょう。作りおきしてもいいですよ。

1. ブロッコリーは洗って小房に分け水気を切っておく。茎も皮を除き、拍子切りにして使う。
2. ナスは洗って大きめ乱切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。
3. 鍋に油を入れ、ナス、ブロッコリーの順に高温で揚げ、油を切っておく。
4. ボールに、調味料とすり下ろした生姜をいれて混ぜる。
5. 3を4に入れて浸す。



熱量 860kcal たんぱく質 38.3g 脂質 33.1mg カルシウム 355mg 価格 419.45円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 60%

「茄子」夏から秋が旬です。

なすの95%は水分で、主成分は糖質です。栄養的には際だったものはありませんが、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。そのため生態調節機能が優れており、特に豊富に含まれる食物繊維は便秘の改善や、大腸癌の予防また血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を防ぐ効果があります。

また昔から、のぼせや高血圧の人が食べるとよいとされてきました。夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、特になすの効果は強く、暑気あたりしそうな時や体のほてりが強い時に食べると効果的です。皮の特徴的な紫色はナスニンという色素ですが、なすの皮には抗がん作用や老化防止効果で知られるポリフェノールも多く含まれています。スポンジ状の果肉は油と相性がよく、揚げ物にすると、植物油に含まれるリノール酸やビタミンEの摂取に役立ちます

