



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5月9日(火)

今日は教材食材の「たけのこ」を使って中華おこわです。

献立

中華おこわ・みそ汁・ほっけの唐揚げ・たたきキュウリ・牛乳

餅米は少ない量でカロリーが高く、ゆっくり消化しますから、うまクスポーツ栄養に取り入れたい食材です。

### レンジで中華おこわ(家庭用)

- ・もち米 2カップ(洗って30分水に浸しておく)
  - ・甘栗(皮剥いたもの) 100g
  - ・干し椎茸 4枚(戻し汁も使用します)
  - ・茹でたけのこ 80g
  - ・焼き豚 200g
  - ・サラダ油・ごま油 各大さじ1/2
- スープ(顆粒鶏ガラスープ小さじ2、戻し汁・湯 1と1/2カップ)
- ・しょうゆ 大さじ2
  - ・酒(紹興酒) 大さじ1
  - ・砂糖 小さじ1

#### 〇作り方

- 1 米以外の材料を大きめのフライパンで炒め、火が通ったら米入れ更に炒め、調味料を入れる。
- 2 スープをいれ全体に水分がなくなるほど含ませるだけ炒めたら火を止める。
- 3 耐熱容器に移してレンジでラップをふんわりかけて4分。取り出しよく混ぜて更に3分かけて出来上がり。



熱量 872kcal たんぱく質 33.7g 脂質 27.8mg カルシウム 305mg 価格 479.89円

栄養士コメント

晴れの日料理  
「おこわ」

地場率(カロリーベース) 77%

今日は、五月の教材食材のたけのこを使って中華おこわです。

「おこわ」は餅米を蒸し上げる料理ですが、元々女房詞であり、強飯(こわめし)ともいいます。赤飯もおこわに含まれ、狭義では赤飯のこののみを示します。強飯はこわい(堅い)飯のことでうるち米と異なり、餅米の独特の粘りや甘みがあることから言われました。昔、もちこめは貴重品であり、おこわは慶事や祭り、正月などの晴れの日の料理でした。

給食では全て餅米にすると、カロリーが高くて使えないので、今日は30%混ぜて野菜の具をたっぷり使って作っています。濃いめの味付けと腹持ちのよさは行楽の弁当にもぴったりです。簡単な作り方を載せておきましたから御家庭でも作ってみてください。

(種類) ・赤飯 ・栗おこわ(甘く味付けした栗を入れる) ・山菜おこわ・鯛おこわ(鯛めしともいう) ・きのおこわ・鰻おこわ・鶏おこわ・五目おこわ・梅おこわ・しらむし・小籠飯(中国おこわ)・クラン(カンボジアのおこわ。もち米にあずき・ココナツミルクを混ぜ竹筒で炊いたもの)など。

