



ごはんを
ぴょうずに
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15日(月)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラ」今日は定番生姜焼き

献立

ご飯・みそ汁・豚ロースの生姜焼き・塩ナムル・ほうれん草・牛乳

エコファーマーズさんから作ってもらった「切り干し大根」は癖がなくて塩ナムルにぴったりです。



豚ロースの生姜焼き(1人分)

・豚肩ロース 80g(一枚たたいて伸ばしてください)

●漬け汁

・醤油 7g
・みりん 3g
・甘酒 10g
・生姜 2g

※家庭で作るなら、1晩は漬けて下さい。フライパンで焼いても柔らかいです。

①生姜の皮を剥き、おろし金ですります。

②漬け汁を混ぜ合わせ豚肉を漬け込み、オーブンで220度10分焼きます。

熱量 859kcal たんぱく質 33.3g 脂質 23.9mg カルシウム 468mg 価格 336.15円

栄養士コメント

加工野菜 「冷凍ほうれん草」

地場率(カロリーベース) 92%

家での加工はいかがでしょうか？

鍋で茹でて加熱、冷凍

鍋で茹でて加熱する場合は、ほうれん草1束に対して、水1.5L、塩大さじ1を鍋に入れ、沸騰させます。沸騰したら、ほうれん草の茎の部分から鍋に入れます。茎を茹でながら徐々に葉の部分の鍋に入れてゆき、1分間茹でたら取り出し、すぐに冷水で冷めます。

冷ましたほうれん草の水気をギュッと絞って、好みの大きさに切ります。切った後に、切り分けたい山ごとにもう一度ギュッと絞ってさらに水気を切りましょう。水気を切ったほうれん草は、使いたい分量ごとにラップに包んで冷凍すると、お好みの量で食べられて便利です。

レンジで加熱、冷凍

レンジで加熱する場合は、ほうれん草をラップに包み、レンジに入れて600Wで約1分30秒加熱します。加熱後、ラップを取り、ほうれん草を冷水で冷めます。あとは、鍋で加熱、冷凍する場合と同様です。

1