



ごはんを
びゅうずに
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9月14日(木)

今週末は新人戦です。スポーツの秋ですね。

献立

ご飯・マーボー茄子・春巻き・切り干しのりはり漬け・牛乳

マーボー茄子

材料(1人分)

- ・長なす...100g (大きめの乱切り)
- ・揚げ油...適宜
- ・豚挽き肉...60g
- ・にんじん...10g
- ・しぼり豆腐...60g
- ・長ネギ...20g
- ・生姜...2g
- ・にんにく...0.5g
- ・豆板醤...2g
- ・甜麺醤...3g
- ・みそ...8g
- ・しょうゆ...3g
- ・みりん...2g
- ・酒...1g
- ・でんぷん...5g

※茄子だけでなく
挽き肉の様な感じで
しぼり豆腐を加えて
作っています。

1. 高温の油でカラリと茄子を揚げる。
2. 鍋に少々サラダ油を入れ、しょうが、にんにく、長ネギの白い所を炒めて十分に香りを出します。
3. 挽き肉、にんじん、豆腐の順番に炒め、調味料で味付け肉味噌を作ります。
4. 揚げた茄子と肉味噌とネギの青いところを混ぜ合わせます。

五城目産の茄子たっぷりの「マーボー茄子」豪快な茄子の切り身でした。



熱量 863kcal たんぱく質 31.1g 脂質 30.7mg カルシウム 406mg 価格 334.08円

栄養士コメント

五城目産の
「とても長い茄子」

今年の五城目町産の最後の茄子を使ってのマーボー茄子。豪快な切り身ですが、揚げても揚げても無くならないと思うだけたくさん使用しました。30kg...想像できますか？

朝晩に秋の気配を感じるこの季節、日中の残暑との気温差によって実が締まり、茄子が美味しくなります。

夏が旬である茄子が、わざわざ「秋茄子」と呼ばれて別格に扱われるのはこういうわけです。

身体を冷やす効果の高い夏野菜の中でも、90%以上が水分でできている茄子は、特に解熱効果が高く、暑い日にお勧めです。

「秋茄子は嫁に食わずな」という江戸時代にできた言葉がありますが、これを秋茄子の美味しさに着目した“嫁いびり”の言葉とするか、身体を冷やす効果を心配した“嫁孝行”の言葉とするか、これほど解釈が両極端な言葉も珍しいのではないのでしょうか。

地場率(カロリーベース) 80%



給食室はすごい量のナス、ナス、ナス

私は絶対前説だと思っています..



