



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30年7月10日(火)

7月の目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。

献立

ご飯・牛乳・白身魚天ぷらのチリソースかけ・きんぴらごぼう・みそ汁

きんぴらごぼう(一人分)

〈材料〉

- ・ごぼう 20g (ささがき)
- ・れんこん 15g (いちょう切り)
- ・にんじん 12g (せん切り)
- ・さやいんげん 8g (3cmくらい)
- ・ちくわ 12g (スライス)
- ・凍り豆腐 4g (細切り)
- ・ごま油 1.2g
- ・しょうゆ 4.5g
- ・みりん 1.2g
- ・いりごま 1.2g

〈作り方〉

- ①野菜を切る。
- ②高野豆腐を水で戻す。戻ったら水気を絞る。
- ③さやいんげんを塩ゆでし、3cmくらいに切っておく。
- ④鍋にごま油を熱し、ごぼう、れんこん、にんじんの順で炒める。調味料で味をつけ、ちくわ、高野豆腐を加えて煮含める。
- ⑤最後に③のいんげん、こまを加える。

今回は汁気を吸わせるために、高野豆腐を使用しました。良質のたんぱく質、カルシウムが摂れる食材です。



熱量 883kcal たんぱく質 27.9g 脂質 28.4g カルシウム 346mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

「チリソース」は夏にぴったり

地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

チリソース(chili sauce)は、ソースの一種で、トマトソースの中に唐辛子、塩、スパイス、砂糖などを加えて作る。魚介類によくあうソースである。ベトナム風生春巻きや揚げ物のたれとしてアジア圏でよく使われるほか、サラダのドレッシングとしても普及している。チリ(chili)は、中南米原産の唐辛子(チリペッパー)のこと。

簡単チリソース ※フライパンで作って冷蔵庫で保存。一月程度はおいしく食べられます。

- ・おろし生姜 50g
- ・おろしニンニク(または刻み) 30g
- ・豆板醤(トウバンジャン) 15g (子供向けは7g、普通のピリ辛 15g、ゲキ辛 30g以上)
- ・玉葱みじん切り 150g
- ・砂糖 50g
- ・中華調味料 5g
- ・料理酒 100cc
- ・サラダ油 30cc
- ・塩 5g
- ・トマトケチャップ 300g
- ・水 100cc
- ・穀物酢 40cc
- ・片栗粉 小さじ2杯