



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30年7月17日(火)

梅雨明けはまだのようです。蒸し暑い日が続いています。

献立

### 梅ご飯・牛乳・高野豆腐の肉揚げ・おひたし・ふきのみそ汁

#### 高野豆腐のはさみ揚げ(1人分)

〈材料〉

・高野豆腐	20g	
・鶏挽き肉	25g	
・鶏卵	5g	
・たまねぎ	10g	
・パン粉	3g	
・でんぷん	15g	
・揚げ油	適量	
めんつゆ	5g	} タレ
みりん	5g	
砂糖	少々	
水	15g	

〈作り方〉

- ①高野豆腐は20分ほど水に浸して戻す。スポンジのようになったら両手で優しく絞って水気を切る。一枚を半分に分ける。
- ②みじん切りの玉葱、挽き肉、卵、パン粉、塩こしょうを、よく粘り合わせる。
- ③②を①の上のにせ、でんぷんをまんべんなく付けて、油で揚げる。
- ④めんつゆ、みりん、水を一煮立ちさせてタレを作り、③に絡める。

梅の酸味は食欲を増進させてくれます。疲労回復などにも効果がありますので、ご飯と一緒に食べると良いです。



熱量 858kcal たんぱく質 33.1g 脂質 23.5mg カルシウム 450mg 食物繊維 4.6g

栄養士コメント

#### 「高野豆腐」

地場産物使用率(カロリーベース) **74%**

高野豆腐の歴史は古く、鎌倉時代に和歌山県の高野山の僧侶たちによって作られたといわれています。長野県では凍り豆腐、凍み豆腐(しみとうふ)とも呼ばれ、現在では日本の生産量の約95%を長野県が占めています。

高野豆腐は、「畑の肉」とも言われる大豆から作られるため栄養価が高いです。大豆はカルシウムや鉄分などのミネラルが豊富な食材ですが、高野豆腐を作る時に加える塩化カルシウムによってカルシウム量がさらにアップします。カルシウムは生の豆腐の5倍(100g当たり590mg)、鉄分は約7倍(100g当たり9.4g)も含まれています。牛乳やレバーが苦手な人でも高野腐を使った料理でミネラルを補給すれば、ダイエットの促進や高血圧の改善、骨粗しょう症予防、ストレスの緩和など、身体の機能をより健康にすることが期待できます。

また、高野豆腐は乾物食品なので、長期間の保存が可能です。形やサイズも豊富で、和食はもちろん、洋食、中華、お菓子、離乳食など、さまざまな料理に使える万能食材です。食感を活かして肉の代わりに使うなど工夫して食べましょう。