



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19日(木)

7月の給食の目標「暑さに負けない食事をしよう」

献立

ご飯・牛乳・サンマの蒲焼き・炒り卵の花・そうめん汁

### 炒り卵の花(1人分)

〈材料〉

・おから	20g
・鶏挽き肉	15g
・ごぼう	20g (ささがき)
・にんじん	10g (いちよう切り)
・さやいんげん	5g (2cmくらいの長さ)
・干し椎茸	1g
・ごま油	1g
・醤油	6g
・みりん	3g
・酒	2g
・砂糖	1g

※干し椎茸は冷蔵庫で一晩以上かけてゆっくり戻すと旨みがたっぷり出ます。

〈作り方〉

- ①干し椎茸を戻して、薄くスライスする。
- ②野菜を切る。
- ③ごま油を鍋に回し入れ、ひき肉を炒って色が変わったら①、②を入れ、おからも入れて入り煮にする。
- ④全体に火が通ったら味付けをして煮る。水分が飛んでパサパサになったら、干し椎茸の戻し汁で調節する。



今日のオクラは五城目産でした。旬の野菜を美味しくいただきました。

熱量 871kcal たんぱく質 31.1g 脂質 24.2g カルシウム 305mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

「おから」ってすごい！

地場産物使用率(カロリーベース) **75%**

大豆から豆腐を作る工程で、豆乳を絞った際の残りかすが「おから」です。別名「卵の花」とも呼ばれます。小さな白い花が集まって咲くのはな(ユキノシタ科の落葉低木うつぎの花)に似ていることからこの名があるそうです。

おからを絞るかすと言うと聞こえは良くないですが、栄養が豊富で低カロリーなことからダイエットの食材としてよく使われています。(豆腐にする為の工程で豆乳を絞った結果、脂質などが流れ出て、低カロリーになったものと考えられます。)

おからには、大豆の皮や胚芽部分などの繊維質がほとんど残っていますので、食物繊維が豊富です。食物繊維の効果は、便通を良くし有害物質の腸内滞留を防ぐほか、高コレステロールや肥満の予防にも効果があるとされています。そのほか、タンパク質や脂質、大豆の皮や胚芽にある微量成分も含まれていますので、栄養面、機能食品としても優れていると言えます。

ひき肉と一緒に混ぜてハンバーグにしたり、蒸しパンやパウンドケーキに混ぜたりしても美味しく食べられます。

