



『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5月14日(月)

今日は定番生姜焼き。やわらかくて美味しいです。

献立

ご飯・牛乳・豚ロースの生姜焼き・塩ナムル・ミニトマト・ふのりのみそ汁

豚ロースの生姜焼き(1人分)

〈材料〉

・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

〈作り方〉

- ①生姜の皮をむき、おろし金ですりおろします。
- 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。

※ご家庭で作るなら、一晩は漬けて下さい。
フライパンで焼いても柔らかいです。

エコファーマーズさんが作ってくださる「切り干し大根」は癖がなくて塩ナムルにぴったりです。



熱量 859kcal たんぱく質 32.9g 脂質 23.8mg カルシウム 444mg 食物繊維 9.7g

栄養士コメント

地場産物活用率(カロリーベース) **92%**

ほうれん草の冷凍保存方法

ほうれん草がたくさんあるときに冷凍保存をしておくと便利です。解凍していろいろな料理に活用できます。

○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も鍋に入れてゆき、1分間茹でたら取り出し、すぐに冷水で冷まします。

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、切り分けた一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、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まします。あとは、鍋で加熱、冷凍する場合と同様です。

