



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 - 中
今日の給食

平成30年5月21日(月)

今日は春の食材「新ジャガ」と「ウド」

献立

ご飯・牛乳・紅鮭の塩焼き・新ジャガの煮物・うどんのみそ汁

新じゃがの煮物(一人分)

〈材料〉

- ・新ジャガ 100g (小玉をまるごと使用)
- ・にんじん 20g (乱切り)
- ・つきこん 20g (下ゆでして切る)
- ・玉ねぎ 20g (くし切り)
- ・豚肉 20g
- ・みりん 3g
- ・しょうゆ 2g
- ・めんつゆ 3g
- ・酒 2g
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①ジャガイモを良く洗って、まるごと油で揚げます。
- ②豚肉、にんじん、玉ねぎ、つきこんは甘辛く味を付けて煮込みます。
- ③②に①を加えてさっくりかき混ぜ、塩で味を整えます。
※グリーンピースなどを散らすと、彩りが良くなります。

みそ汁の具材は春の香りがする「うどん」です。独特の風味があります。大人の味を楽しみましょう。



熱量 840kcal たんぱく質 29.9g 脂質 28.7mg カルシウム 370mg 価格 3.7g

栄養士コメント

地場産物使用率(カロリーベース) **79%**

「ウド(独活)」

春に旬を迎える春野菜や山菜には独特な香りや苦味をもつものが多いのですが、この香りや苦味成分である植物性アルカロイドはデトックス効果が期待できると言われています。その中のひとつが「ウド」です。数少ない日本が原産の野菜で、古くから日本人に愛されてきました。ウドには緑色のをした野生の山ウドと、真っ白な栽培の軟化ウドの2種類があります。

香りの強さは山ウドですが、流通量が多く店頭で目にすることが多いのは軟化ウドで、今日使用したのもこらです。軟化ウドはムロと呼ばれる地下穴で栽培されるため真っ白で、穏やかな香りとシャキシャキした食感が特徴です。

ウドは90%が水分で、みずみずしく、低カロリーな野菜です。食物繊維やカリウムを豊富に含むため、腸内や体の中の老廃物を排出する効果が期待できます。

また、抗酸化作用のあるクロロゲン酸、疲労回復効果の期待ができるアスパラギン酸、血流促進に効果のあるジテルペンアルデヒドなども含まれ、美容や健康にうれしい効果が期待できます。

茹でる・揚げる・炒める・生のまま、とさまざま調理法で楽しめるウドですが、調理の際は、ちょっとだけひと手間かけて、皮をむいて切った後で酢水につけてアク抜きをすると、美しい白さが保てます。味噌汁や炊き合わせ、炒め物や天ぷら、酢味噌和えなどでいただくことの多いウドですが、生のままシャキシャキした食感を活かしたサラダもおすすです。