



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 ー 中 今日の給食

平成30年9月12日(水)

朝晩涼しくなりました。寒暖差で体調を崩さないようにしましょう。

献立

酸辣湯麺・牛乳・コーンサラダ・フルーツ杏仁

酸辣湯麺(1人分)

- 〈材料〉
- ・ゆで中華 220g
 - ・豚もも肉 45g (一口大)
 - ・卵 35g (割りほぐす)
 - ・茹でたけのこ 20g (一口大)
 - ・えのきだけ 20g (石づきをとる。半分に切る)
 - ・生椎茸 10g (石づきをとる。スライス)
 - ・きくらげ 1g (水で戻す。一口大に切る)
 - ・長ネギ 10g (小口切り)
 - ・しょうゆ 15g
 - ・酢 10g
 - ・豆板醤 1g
 - ・酒 5g
 - ・黒胡椒 0.01g
 - ・ごま油 2g
 - ・でんぷん 5g

〈作り方〉

- ①肉、野菜等を切っておく。
- ②鍋に少量の油を敷き、豚肉、にんじん、たけのこ、きのこの順に炒める。
- ③火が通ったら水を入れ、調味料を入れて味つけをする。
- ④でんぷんを入れてから、汁をかき混ぜながら卵を流し入れる。(汁の温度が低いと卵が固まらないので注意)
- ⑤最後にネギを入れる。
※酸味と辛味が苦手な場合は、みりん等を追加したりしてお好みの味付けにしてください。

酢の酸味と唐辛子の辛みのあるスープに、中華麺を入れて食べます。給食ではマイルドな味付けです。



地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 923kcal たんぱく質 37.8g 脂質 31.3g カルシウム 409mg 食物繊維 8.2g

栄養士コメント

「酸辣湯麺」

酸辣湯(サンラータン、スーラータン)は、中国料理(四川・湖南)のスープのひとつです。酢の酸味と唐辛子や胡椒の辛味と香味を利かせた、酸味豊かな辛みのあるスープです。年間を通して食べられる料理で、中華麺を入れて食べることもあります。肉、豆腐、シイタケ、キクラゲ、タケノコ、長ネギ、トマトなどの具材を使い、食塩、醤油、生姜汁で調味し、たっぷりの酢と唐辛子やラー油、あるいは胡椒を加えます。お店で食べると、むせかえるほど酸味が強く、汗をかくほど辛いのですが、給食ではほとんど感じない程度の味付けです。お店で食べると刺激的な味にびっくりするかも知れません。

「杏仁豆腐」

杏仁豆腐の素を使い、給食室で作りました。クラス毎にバットに流し込み、冷蔵庫で冷やし固めました。教室でお椀に盛りつけ、上にフルーツミックス(秋田県産りんごのシロップ漬け、パイナップル缶、黄桃缶)をトッピング。残食はありませんでした。
杏仁豆腐は中国発祥のデザートです。薬膳料理の一種で、喘息などの治療薬であるアンズ類の種の中の「仁(じん)」を粉末にしたものを、苦味を消すために甘くして服用しやすくした料理です。