



『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 ー 中 今日の給食

令和2年4月14日(火)

感染症予防のため、食事前の手洗いをしっかり行いましょう。

献立

ご飯・牛乳・ちくわのマヨネーズ焼き・野菜のおかかあえ・じゃがいものそぼろ煮

ちくわのマヨネーズ焼き(1人分)

〈材料〉

・ちくわ	1本
・マヨネーズ	20g
・みそ	1g
・白ワイン	少々
・ドライパン粉	2g
・ドライパセリ	少々

〈作り方〉

- ①ちくわを縦長に半分に切る。
- ②マヨネーズと味噌をよく混ぜ、白ワインを少々加えてさらに混ぜる。
- ③ちくわの断面を上にして並べ、溝になった部分に②をのせる。その上に、ドライパン粉をのせる。
- ④オーブンで③を焼く。
- ⑤焼き上がったらドライパセリをふって完成。

ちくわのマヨネーズは、しっかりした味なのでご飯がすすむ一品です。実は人気メニューのひとつなのです。



熱量 897kcal たんぱく質 27.0g 脂質 31.4g カルシウム 336g 食物繊維 6.6g

栄養士コメント

「そぼろ」

地場産物活用率(カロリーベース) **72%**

「そぼろ」は、牛や豚、鶏のひき肉、魚肉やえびをゆでてほぐしたもの、溶き卵などをそのままあるいは調味して、汁気がなくなりぱらぱらになるまで炒って作る料理です。そのままご飯にのせたり、混ぜておにぎりにしたり、弁当やちらし寿司などに使ったりします。より細かくほぐしたそぼろを「おぼろ(朧)」といいます。そもそもそぼろの語源は「粗朧(そおぼろ)」であると言われており、元々はこちらのほうが先にあった言葉であると考えられるそうです。

また、鶏肉のそぼろを大根やかぼちゃの煮物に用いたものは「そぼろ煮」と呼ばれています。今日はじゃがいも、人参、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃくなどと一緒に煮込んだそぼろ煮です。汁を多めにし、食べやすくしました。

そぼろを冷めてから食べると、脂っぽいと感じることがあります。油で炒めてから調味したり、調味液に肉を入れてから炒ると、脂と臭みが残りやすく、冷めると脂分が白く残ったりします。炒るときに肉の塊ができて、均等にほぐれないこともあります。肉そぼろは、熱湯で一度茹でてから調理すると、冷めても美味しいそぼろになります。

有名な駅弁にも
そぼろが...

