



ごはんを
じゅうずに
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

令和2年7月16日(木)

暑さに負けないう、食事をしっかり摂りましょう!

献立

ご飯・牛乳・あじフライ・メンマの炒め物・モロヘイヤのみそ汁

メンマの炒め物(1人分)

〈材料〉

・豚もも肉	20g (一口大)
・つきこんにゃく	35g (3cmくらいの長さ)
・塩メンマ	30g (短冊切り)
・にんじん	15g (せん切り)
・いんげん	5g (3cmくらいの長さ)
・サラダ油	適量
・オイスターソース	1.5g
・しょうゆ	4g
・みりん、酒	各 1g
・白いりごま	1g
・七味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②塩メンマは水に漬け置き、塩抜きをする。
いんげんは塩ゆで、こんにゃくは湯通しておく。
- ③鍋にサラダ油を敷き、豚肉を軽く炒める。
- ④いんげん以外の食材を煮えにくい順に炒めていく。
- ⑤調味し、煮含める。
- ⑥最後に②のいんげんを加える。

モロヘイヤのみそ汁は、青臭さも無く、少しとろみが付いて食べやすかったです。いろいろな料理に使って食べて欲しい、栄養たっぷりの野菜です!



熱量 818kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.8g カルシウム 452mg 食物繊維 3.8g

栄養士コメント

「モロヘイヤ」

地場産物使用率(カロリーベース) **75%**

モロヘイヤは夏が旬で、若葉を食用とします。刻んだりゆでたりするとムチンによる特有の粘りが出るのが特徴で、カルシウム、カロテン、ビタミンB、ビタミンC、食物繊維などが豊富な緑黄色野菜です。抗酸化作用のあるクエルセチンという成分も多く含みます。全体的に栄養価が極めて高く、「野菜の王様」の異名を持っています。インドや地中海沿岸では古くから食べられていたことが知られており、現在もエジプトなどで栽培が盛んです。中東や北アフリカでは、刻んで羊、鶏、牛などの肉と一緒に煮込むことが多いそうです。

日本に入ってきたのは1980年代で、飯森嘉助らが「全国モロヘイヤ普及協会」を設立し、普及に努めたところが大きいといわれます。現在は日本各地で栽培され、家庭菜園でもよく作られています。葉を摘んで、おひたし、スープ、天ぷらなどにするほか、乾燥して粉末にしたものをパンやクッキー、麺の生地に練り込んだりして用いています。



しっかり
食べて、
パワー
アップ
しよう!