



『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5月12日(火)

今日は天気がよく、気温も上がりました。過ごしやすい一日です。

献立

ご飯・牛乳・高野豆腐の肉のせ揚げ・野菜のしょうがあげ・すまし汁・味付のり

高野豆腐の肉のせ揚げ(一人分)

〈作り方〉

- ・高野豆腐 20g(1枚)
- ・豚挽き肉 30g
- ・玉ネギ 15g
- ・鶏卵 5g
- ・パン粉 3g
- ・でんぷん 15g
- ・サラダ油 適量

※絡めるたれ

みりん:めんつゆ:水
1 : 1 : 1

〈作り方〉

- ①高野豆腐を水に漬けて戻す。(20分程で戻る。)戻ったら水を絞って半分に切る。
- ②みじん切りの玉ネギ、挽き肉、卵、パン粉を合わせ、粘り気がでるまでよくこねる。
- ③①の上面に②を乗せて成形し、全体にでんぷんを絡め、油で揚げる。
- ④鍋に調味料を入れて火にかけ、たれを作る。揚げた③に絡める。

高野豆腐がメインのおかずですが、結構ボリュームがあります！甘辛のたれがご飯に合い、美味しく食べられます。初めて食べる1年生もがんばりました！



熱量 850kcal たんぱく質 34.5g 脂質 24.7g カルシウム 439mg 食物繊維 3.8g

栄養士コメント

高野豆腐はすごい！

地場産物使用率(カロリーベース) **68%**

たんぱく質、すなわちアミノ酸が豊富な食品には、鶏卵、肉、魚、大豆などがあります。なかでも大豆から作られる「高野豆腐」は優れた食品で、100g当たりのたんぱく質の含有量を比較すると、鶏卵12.3g、サーロイン(脂身なし)18.4g、マグロ赤身28.3gに対し、高野豆腐はなんと50.2gもあります。

ちまたに出回っているアミノ酸飲料と比べてみても、高野豆腐のアミノ酸含有量はアミノ酸飲料の平均の3~4倍にもなります。つまり、高野豆腐はほかの食品と比べて圧倒的にアミノ酸が豊富なのです。ダイエット効果の高いアミノ酸も含まれています。

また、高野豆腐のたんぱく質の含有量は100g当たり50.2gで、ほかの大豆製品と比べてみるとその差は明らかです。木綿豆腐6.8g、納豆16.5g、豆乳3.6g、きな粉35.5gですので、高野豆腐が断然多いのです。なぜかという、高野豆腐はやや固めの木綿豆腐を凍らせて熟成させたうえで乾燥させるため、たんぱく質をはじめ、各種の栄養成分が凝縮されているからなのです。

その他にも、カルシウムの摂取も期待できますので、みそ汁の具材や煮物などに使って食べましょう。