



『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6月1日(月)

協力して給食の準備を15分以内で行いましょう。

献立

ご飯・牛乳・ハンバーグの和風きのこソースかけ・ ブロッコリーのペペロンチーノ・コンソメスープ

ブロッコリーのペペロンチーノ(一人分)

〈材料〉

・ブロッコリー	60g
・ベーコン	20g
・おろしにんにく	15g
・鷹の爪	少々(輪切り)
・オリーブオイル	8g
・塩	少々
・こしょう	少々

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分けて、茎の部分は幅広い拍子木切りにする。
- ②たっぷりの湯を沸かし、塩ひとつまみ入れて堅めに茹でる。茹であがったら水で冷まし、水気をきっておく。
- ③フライパンににんにく、輪切りの鷹の爪を入れオリーブオイルでゆっくり暖めて香りを出す。香りが出たらベーコンを入れて炒め、塩こしょうをし、②のブロッコリーを加える。

※ブロッコリーは堅めに茹でて歯触りも楽しみましょう。茹で過ぎないことが美味しく作るポイントです。

パスタではなく、ブロッコリーでペペロンチーノ。にんにくとオリーブオイルの風味が良く、美味しく食べられます！



熱量 916kcal たんぱく質 28.8g 脂質 35.6g カルシウム 378mg 食物繊維 7.3g

栄養士コメント

「ブロッコリー」の栄養

地場産物使用率(カロリーベース) **59%**

ブロッコリーはビタミンやミネラルなどの栄養素が非常に豊富で美味しいため、人気がある野菜です。中でも豊富なのがビタミンCで、その含有量はレモンの約2倍です。ビタミンCは様々な病気を予防したり、美容に高い効果が期待できる栄養素ですので、人気があるのもうなずけます。茹でたブロッコリー60gを食べると、成人が1日に必要なビタミンCの約1/3を取ることができます。

また、βカロテンを多く含んでいる緑黄色野菜のひとつでもあります。油と一緒に食べるとβカロテンの吸収率がアップしますので、炒めたり、茹でてマヨネーズやドレッシングをつけて食べると良いです。

普段食べている部分は、花蕾(からい)と呼ばれる部分ですが、ブロッコリーの茎の部分にも栄養がたくさん含まれているのです。堅い皮をむいて、食べやすい大きさに切って花蕾と一緒に調理してみてください。おいしく食べられますよ。

