



五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、美味しくいただきますよ！～

令和3年5月28日(金)

献立

えびピラフ・牛乳・コーンサラダ・ 春菊とひき肉のスープ・りんごヨーグルト

えびピラフ (1人分)

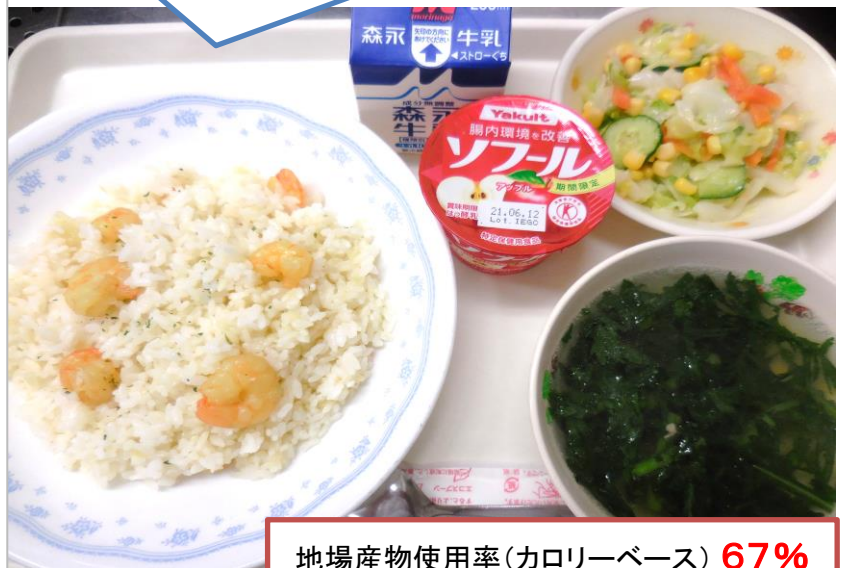
〈材料〉

・精白米	100g
・冷凍むきエビ	35g(2Lサイズ)
・玉ねぎ	40g
・バター	2g
・コンソメ	3g
・白ワイン	4g
・塩	0.5g
・こしょう	適量
・パセリ	少々

〈作り方〉

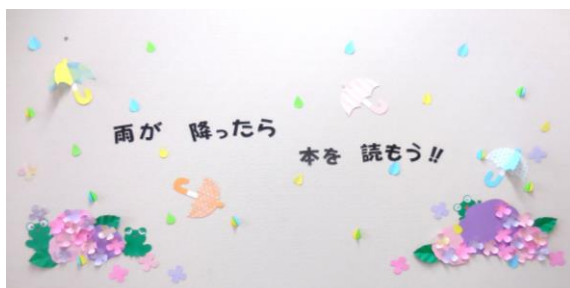
- ①米をといで水を切っておく。
- ②玉葱は粗みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、むきエビ、玉葱を強火で炒め、コンソメ、白ワイン、塩こしょうで強めの味をつける。
- ④炊飯器に①の米と③の汁だけを入れ、水を加えて普通に炊く。
- ⑤④が炊きあがったら、③の具材を十分に混ぜる。最後にパセリのみじん切りをふる。

酢豚には秋田県産の豚肉、たけのこ、椎茸を使っています。秋になれば五城目産の野菜を使ってまた作りたと思います。



地場産物使用率(カロリーベース) **67%**

熱量 866kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.3g カルシウム 469mg 食物繊維 4.6g



もうすぐ梅雨...



「エビ」について



日本は、中国に次ぐエビの消費大国です。和食、洋食、中華など、いろいろな料理に利用されていますし、エビを食べれば「腰が曲がるまで長生きできる」といわれることから縁起のよい食材としても人気があります。また、プリプリとした食感も魅力のひとつですね。

エビに含まれる栄養素の代表格は、アミノ酸の一種である「タウリン」です。タウリンには幅広い効能があり、疲労回復効果や肝機能の強化、疲れ目の軽減、高血圧の抑制などが期待できます。

また、「若返りビタミン」と言われるビタミンEも豊富に含まれています。ビタミンEには、抗酸化作用や血行を良くする働きのほか、冷え性の改善、生活習慣病を予防する働きがあります。

エビは、「高タンパクなのに低脂肪」という特徴があり、肉類に比べればエビに含まれる脂肪はだいたい10分の1以下くらいだとされています。低脂肪なので、ダイエットにも最適な食材です。