

れんこんのキーマカレーができるまで

輪之内町保健センター発行の食育リーフレットで紹介されたれんこんのキーマカレーが給食に登場です

レッツ クッキング!!

身体はいろいろなことに挑戦する良い機会です。食べ物を洗ったり、切ったり、出来ることから少しずつやってみましょう。お手伝いした料理はいつもより美味しく感じますよ。初めて料理をする人は、保護者の方と一緒にやってみましょう。

れんこんのキーマカレー

◆材料◆(2人分)
 れんこん 2本(300g)
 サラダ油 少々
 にんにく 少々
 しょうが 少々
 玉ねぎ 少々
 れんこん 50g
 ピーマン 1個
 コーン缶・スープ2杯分
 合いびき肉 100g
 トマトピューレ 100g
 A 塩 少々
 カレールー 2かけ

◆作り方◆
 ①れんこん、しょうがはすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。れんこんは皮をむき、粗みじん切りにする。ピーマンは1cmの角切りにする。コーンは缶詰を切っておく。
 ②フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを弱火で炒める。
 ③肉が焼けてきたら、中火にしてれんこんと玉ねぎを加える。
 ④玉ねぎが透けたら、ピーマンを加える。
 ⑤ひき肉を加えて、ピーマンとAを入れる。
 ⑥カレールーを加えて、トマトピューレを加えて煮る。
 ⑦水分が足りなくなったら、コーン缶を加えて煮終える。

◆栄養価◆
 エネルギー 456kcal
 食塩相当量 1.2g
 カルシウム 32mg
 鉄分 74g

野菜には様々な栄養素が含まれており、野菜たっぷりのれんこんのキーマカレーは栄養価の高いメニューです。さらに、①のすりおろし、②の粗みじん切りにすることで、消化を助ける効果があります。野菜を切ることで、食の楽しさを伝えることもできます。野菜を切ることで、食の楽しさを伝えることもできます。野菜を切ることで、食の楽しさを伝えることもできます。

鮭の洋風ちゃんちゃん

◆材料◆(2人分)
 しょうが 2切れ
 れんこん 1/6本
 にんにく 1/4個
 キャベツ 2枚
 玉ねぎ 1/4個
 サラダ油 少々
 小麦粉 大さじ2
 水 大さじ1
 塩 少々
 れんこん 大さじ1/3
 小麦粉 大さじ1/2
 スライスチーズ 1枚

◆作り方◆
 ①しょうが、にんにくをすりおろす。れんこんは粗みじん切りにする。キャベツはざく切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
 ②フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを炒める。
 ③れんこん、玉ねぎを加えて炒める。
 ④キャベツを加えて炒める。
 ⑤小麦粉を加えて炒める。
 ⑥水を加えて煮る。
 ⑦塩を加えて煮る。
 ⑧スライスチーズを加えて煮る。

◆栄養価◆
 エネルギー 171kcal
 食塩相当量 0.8g
 カルシウム 100mg
 鉄分 100g

牛乳やチーズが多く含まれるカルシウムは、骨を丈夫にする働きがあります。れんこんのビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。また、れんこんの繊維は、腸の働きを助けて便秘を予防します。野菜を切ることで、食の楽しさを伝えることもできます。野菜を切ることで、食の楽しさを伝えることもできます。野菜を切ることで、食の楽しさを伝えることもできます。



<9月2日(月)の給食>
ナン
れんこんのキーマカレー
チキンナゲット
コールスローサラダ
牛乳

風邪の予防に効果があると言われるビタミンCがいっぱいのれんこんは、シャキシャキとした歯触りが特徴です。みじん切りにして、子どもたちが大好きなキーマカレーにたっぷり入れることで「かおこと」も意識することができます。

れんこん、ピーマン、玉ねぎはみじん切り



調味料は、決められた分量通り計量しておきます



給食センターでは小麦粉と米油をじっくり30分以上炒めた手作りルウでカレーを作ります

毎日の給食は栄養士が作成する工程表(作る手順表)を見ながら作ります

たっぷりの玉ねぎをよく炒めてから、れんこんを加えます



コーンやピーマンのほかに、ひきわり大豆も入れました



水、調味料などを加えて、じっくり煮込みます



大きな釜2つを使って、840人分のキーマカレーを作ります

手作りルウも加えます



学年、人数に合った分量で食缶に入れていきます

わのうちココア黒豆ができるまで

輪之内町大吉地区で育った黒豆を岐阜県産大豆と一緒にココアと砂糖でコーティングしました

＜9月12日（木）の給食＞

一食中華麺

しょうゆラーメンの汁

わのうちココア黒豆

もやしの手もろ

牛乳



黒豆は、大豆の品種のひとつで、正式には、黒大豆と呼ばれます。輪之内町で育った黒豆は、大粒でふっくらしていて、甘味があります。黒い色は、天然色素「アントシアニン」と言って、目の疲れをやわげる働きがあると言われています。もちろん、大豆の仲間なので良質なたんぱく質、カルシウム、鉄分も豊富です。

①輪之内町産の黒豆は前日から水につけてもどしておきます



②岐阜県産大豆は、水煮のものを 使います



③黒豆、大豆に 片栗粉をまぶします



④片栗粉をまぶした黒豆と 大豆を油に中へ投入します



まだまだ残暑厳しい9月。揚げ物の日は特に室温が上がります！



⑤カリッと揚げた黒豆 と大豆をタライの中へ 入れます



⑥ココアシュガーに少しだけ塩を加えたものを揚げたての 豆にまぶします



⑥学年、人数に合った分量で 食缶に入れていきます



ココアと砂糖の甘い良い香りがたまりません！このココアシュガー、実は、昔なつかしい「ミルメークココア味」を使いました！

輪之内町の恵み「黒豆」の新しい 食べ方です。子どもたちも喜んで 食べていました。