

おいしい

野菜たっぷり豚みそ丼ができました

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野菜たっぷり豚みそ丼が給食に登場しました。



家庭用の分量

【4人分】

- ごはん…茶碗4人分
- 豚肩ロース…200g
- 酒…大さじ1
- 油…小さじ1/2
- 赤パプリカ…1/3個
- ピーマン…1個
- 玉ねぎ…大きめ1個
- ごぼう…40g
- ☆赤みそ…大さじ1と1/3
- ☆砂糖…大さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ1/2
- ☆みりん…大さじ1/2
- むぎ枝豆…40g

<9月3日(水)の給食>



家庭用の作り方

- ① 薄切り豚肩ロース肉に酒をふりかけて、なじませておく。
- ② パプリカとピーマンは細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ごぼうはさがきにして、酢水にさらし、さっと下ゆです。枝豆は塩ゆです。
- ③ ☆印の調味料をしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、①を焼く。玉ねぎ、ごぼう、パプリカ、ピーマンの順に加え、やわらかくなるまで炒める。
- ⑤ ③を加えて味をなじませ、最後に枝豆を加える。
- ⑥ ご飯を器に盛り付け、⑤を上のにせる。

野菜たっぷりこんだて

海津市、安八郡の学校給食では、5種類以上(60g)の野菜を使った1品料理、または1食で7種類以上(100g)の野菜を使った献立を「野菜たっぷりこんだて」として月に1回取り入れています。

3日(水)の献立は9種類
1人分142g(小学校中学年量)
の野菜を使用しました。

給食センターの様子



給食の豚みそ丼！
青ピーマンは全部で **200個**
赤パプリカは全部で **90個**
玉ねぎは全部で **300個**

輪之内町学校給食センターでは**820**人分の給食を作っています。



豚肉やごぼう、シャキシャキ
野菜でよくかむことも意識できます。



甘めのみそだれ
がごはんによく
合います！



給食で野菜たっぷり豚みそ丼を食べた子どもたちは…

- ・ご飯に合う。いつもは麦ごはんをおかわりしないが、今日はおかわりをした。
- ・全部の具に味が染みていて、野菜も食べやすい。
- ・ピーマンが嫌いだが、先生に言われるまで分らなかった。ふつうに食べた。
- ・豚みそ丼の汁が好き。ご飯にかけて食べると最高。

などなどうれしい声が給食センターに届きました。

「切り干し大根のごまあえ」レシピはこの下に↓



給食やさしいレシピ°

～作ってみませんか～



岐阜県民の7割は野菜不足です。1日350g以上を目標に野菜を食べましょう。

材料(4人分)

＜切り干し大根のごまあえ＞



切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた保存食材です。太陽の光をあびることで甘味が増します。さらに骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血予防効果があると言われていた鉄、代謝を良くするビタミンB1やB2などの栄養価が高くなります。また、お腹の調子を整える食物繊維も豊富です。

小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜のひとつです。カルシウムや風邪の予防に効果が期待できるカロテンやビタミンCが豊富です。ただし、小松菜のビタミンCは、熱で壊れやすいので、さっとゆでるようにしましょう。

① こまつなは、ゆでて冷水で冷やし、水気をきったら1cmほどに切る。

② にんじんは、千切りにし、切り干し大根は、洗って水で戻しておく。



③ 切り干し大根、にんじん、コーンをゆでて、ザルにあげ、冷水で冷やし、軽くしぼっておく。



④ しょうゆ、和風だしの素、砂糖、塩、小さじ1の水を鍋に入れて煮立てて、冷やし、サラダ油を加えてよく混ぜ合わせる。

⑤ ①と③と④を合わせ、すりごまを加えて和える。

