

給食だより

今月は、夏野菜の茄子を使ったメニューがいくつかありますので、茄子についてお知らせいたします。旬の野菜には、旬の効果があると言われていますが、茄子は、カリウム、ポリフェノール、食物繊維等の栄養があり、夏バテ症状の防止や緩和、免疫力の向上や腸内環境を整える効果があります。

茄子が苦手な子どもが多いのですが、少し皮を多めに剥いたり柔らかく調理すると食べやすくなります。

7月の給食メニューより『豚肉と茄子の味噌炒め』と『いなり風おにぎり』のレシピを紹介します。



【豚肉と茄子の味噌炒め (7/6・7/20)】

(材料：約4人分)

豚もも肉 240g	茄子 160g	ピーマン 60g	玉ねぎ 80g
キャベツ 160g	ニンニク 3g	ショウガ 4g	味噌 30g
醤油 14g	みりん 14g	酒 14g	油 8g

(作り方)

- ① みじん切りにしたニンニク、ショウガを油で炒め、香りが出てきたら肉を炒める。
- ② 野菜を入れて少ししんなりしたら、調味料を入れて更に炒める。



【いなり風おにぎり (7/3・7/31)】

(材料：約4人分)

白米 240g	人参 15g	油揚げ 40g	ごま 5g
④調味料・・・	醤油 8g	酒 5 cc	みりん 5 cc
			だし汁 100cc

(作り方)

- ① 人参は千切り、油揚げは細かく切る。
- ② ④の調味料と人参、油揚げを煮る。
- ③ 炊いた白米とごま、煮たものを混ぜ合わせておにぎりにする。

※だし汁や甘みが少なければ足してください。

