



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 25



セッピー



烏飼ナスくん

冬野菜&冬果物

大根



《大根の栄養》

- ・ビタミンCやジアスターゼ(でんぷん消化酵素)を多く含み、消化を助け、胸やけや胃もたれに効果があります。葉の部分にはβ-カロチン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維などが含まれています。
- ・葉を食べる事で、ニキビや吹き出物を治し、みずみずしい肌にする作用があります。

《選び方》

- ・毛穴の数が少なく、白くハリとツヤのあるものを選びましょう
- ・葉がカットされているものは、切り口にスが入っていないものを選びましょう

《大根おろし》

大根の使う部分やおろし方で、辛さは違ってきます

辛くする場合・・・皮付き大根の先の部分を使って、直線におろします

辛くない場合・・・皮付き大根の上の部分を使って、丸く円をかくようにおろします

みかん



《みかんの栄養》

- ・風邪予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。房、実などの部位によって栄養素とその効果が違います。

《みかんの実》

ビタミンC・・・免疫力をアップする効果があります

クエン酸・・・ダイエット効果、便秘の解消、疲労回復効果があります

《みかんの袋・スジ》

ペクチン・・・水溶性食物繊維の一種です。コレステロール値を下げる働きがあります

ヘスペリジン・・・ポリフェノールの一種です。血圧が上がるのを防いだり、毛細血管を強化する効果があります

《みかんの選び方・食べ方》

- ・皮の色つやがよく、ヘタが青くて小さいものを選びましょう
- ・スジを取らず、袋のまま食べるのが栄養面では効果があります

みかんを食べて手が黄色くなった事ありませんか？
これはみかんに含まれているカロチノイドが吸収されて黄色く見えるのだそうです。しばらく食べないでいると元に戻ります。



のっぺい汁



※平成23年1月26日の給食献立

材料 (1人分)

豆腐	30 g
田舎あげ	10 g
里いも	30 g
にんじん	10 g
しろねぎ	15 g
薄口醤油	4.5 g
片栗粉	1 g
塩	少々
削り節	3 g

作り方

- 豆腐・・・角切り
- 田舎揚げ・・・短冊に切り、油抜き
- 里いも・・・一口大に切る
- にんじん・・・いちょう切り
- しろねぎ・・・斜め切り
- 削り節・・・130ccのだし汁をとる

- ①だし汁で里いも、にんじん、田舎揚げを煮、調味し豆腐を入れる
- ②水溶性片栗粉でとろみをつけ、しろねぎを入れ仕上げる

