



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 24



セッピー

# 冬野菜を食べよう!

## 根菜

### 大根

にはビタミン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。また、捨てがちな葉にはカロチン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。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、肌が白く、すべすべでハリとツヤ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

#### 《保存法》

- 葉をつけたままにしておくと、葉が成長してスが入る事があるので、切り落として別々に保存しましょう
- 水分がほとんどなので、ラップか湿らせた新聞紙に包んで、冷蔵庫か冷暗所に保存しましょう

## 葉もの野菜

### 白菜

にはカリウム・ビタミンC・カルシウム・鉄・カロチンなどが豊富に含まれています。寒い冬には体を温める食べ物として重宝されます。風の予防や初期症状には、鍋などにして食べれば、栄養素を余すことなく食べる事ができます。また、ビタミンCは外葉に多く含まれているので、捨てずに食べましょう。

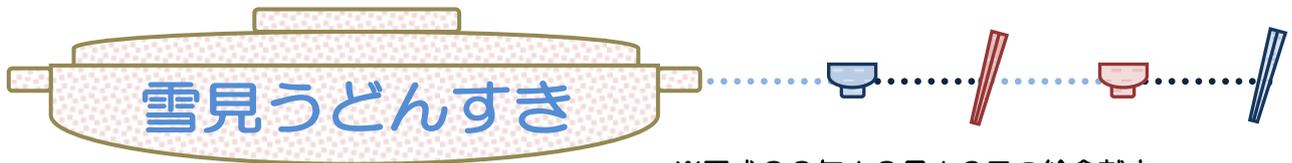


#### 《選び方》

- しっかり葉が巻いているずっしりしたものを選びましょう
- 半分に切ったものを選ぶ時は、断面が水平で、芯の部分の切り口が盛り上がっていないものを選びましょう
- 盛り上がっているものは、切って日にちがたっているものです

#### 《保存法》

- 新聞紙に包んで、冷暗所で立てて保存しましょう
- カット白菜や使いきれなかったものは、ラップに包んで、冷蔵庫で保存しましょう



※平成22年12月16日の給食献立

### 材料 (1人分)

|       |       |       |       |      |      |      |   |
|-------|-------|-------|-------|------|------|------|---|
| うどん   | 60 g  | おわら麩  | 0.5 g | 大根   | 20 g | 削り節  | 2 g   |
| 鶏肉    | 10 g  | 生しいたけ | 5 g   | 片栗粉  | 1 g  | だし昆布 | 0.5 g   |
| 焼き豆腐  | 15 g  | しろねぎ  | 10 g  | みりん  | 1 g  |      |   |
| ゆば(乾) | 0.5 g | 白菜    | 20 g  | 薄口醤油 | 5 g  |      |  |

### 作り方

- 鶏肉・・・一口大に切る
- 焼き豆腐・・・2cm角に切る
- ゆば・・・ぬるま湯につけてもどす
- 生しいたけ・・・石づきをとり、千切り
- しろねぎ・・・斜め切り
- 白菜・・・短冊切りにし、ゆがく
- 大根・・・おろし、軽く水気を切り、片栗粉を入れ混ぜる
- 削り節・だし昆布・・・120ccのだし汁をとる

- ①だし汁を煮立て、鶏肉を入れ、野菜、焼き豆腐を順に入れ煮、調味し、うどんを入れる
- ②材料に火が通ったら、ゆば、おわら麩、大根おろしを全体にのせ、一煮立ちさせ仕上げる

