



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、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



## 雪見うどんすき

※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

