



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 26



セッピー

## 冬の旬野菜

### 緑黄色野菜

#### ほうれん草・小松菜・春菊

##### 《ほうれん草の栄養》

・βカロチン、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維など、どれもたくさん含まれています。中でも、βカロチンの含有量はトップクラスで、粘膜や皮膚を強くする働きがあります。

##### 《選び方》

- ・葉が肉厚で、緑色が濃いもの
- ・根元が大きく、赤みが強いもの

##### 《保存方法》

・ポリ袋に入れて、立てた状態で冷蔵庫に保存します。すぐ使わない場合は、まとめてゆで、固く絞って、ラップに小分けにしてくるみ、冷凍保存し、食べる分だけを解凍すれば、下ごしらえの手間が省けます。



### 淡色野菜

#### かぶ・白菜・大根

##### 《かぶの栄養》

・かぶの根の部分にはビタミンCを多く含み、消化酵素のジアスターゼが含まれています。葉の部分はビタミンA・C、カリウムなどが含まれています。

##### 《選び方》

- ・光沢があって実が丸く、堅くしまっているものを選びましょう
- ・葉がみずみずしく色鮮やかなもの、葉の付け根がきれいなものを選びましょう
- ・根にキズなどがあるものや、ひび割れしているものは避けましょう

##### 《保存方法》

・葉つきのままでは水分が蒸発するので、葉と根に切り分けてから保存しましょう



## ほうれん草のごまあえ & かぶのスープ

### 材料 (1人分)

\*平成23年2月9日の給食献立

かまぼこ	10g	薄口醤油	1.5g
キャベツ	30g	濃口醤油	1g
ホールコーン (冷凍)	10g	みりん	1g
ほうれん草	20g	塩・こしょう	少々
白ごま	1.5g	削り節	0.1g
砂糖	0.5g		

### 作り方

かまぼこ・・・いちょう切り  
 キャベツ・・・短冊切りにし、ゆがく  
 ホールコーン・・・ゆがく  
 ほうれん草・・・ゆがいて2~3cmに切る  
 白ごま・・・煎ってる  
 削り節・・・10ccのだし汁をとる  
 A・・・砂糖・醤油・みりん

- ①だし汁とAを煮立て、かまぼこを煮、キャベツ・ホールコーンを入れる
- ②①にほうれん草・白ごまを入れ味を調え仕上げる

### 材料 (1人分)

\*平成23年2月24日の給食献立

バラベーコン	7g
かぶ	30g
にんじん	10g
じゃがいも	20g
ちんげん菜	20g
スープ	130cc
薄口醤油	3g
塩・こしょう	少々

### 作り方

バラベーコン・・・2cmに切る  
 かぶ・・・いちょう切り  
 にんじん・・・いちょう切り  
 じゃがいも・・・いちょう切り  
 ちんげん菜・・・ゆがいて小口入り

- ①スープでベーコン、野菜を煮、材料が柔らかくなれば調味し、ちんげん菜を加え仕上げる

