



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・・・煎ってする
 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

