



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 36



セッピー

新献立

くるみじゃこ豆



くるみ(胡桃)

は、カロリーが高く、良質なたんぱく質、脂肪、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ミネラルが多量に含まれており、少量でも栄養があるので、病後の回復に最適です。

また、くるみの脂肪には、コレステロールを取り除くリノール酸が多く、常食すると高血圧や動脈硬化を防止します。

女性におすすめ

食物繊維、ビタミン B1、ビタミン E、鉄分、ミネラルなどが豊富に含まれています。おなかにやさしく、美容効果、さらには老化防止効果もあり、女性にうれしいおいしさにあふれています。

※平成24年2月16日の給食献立

材料 (1人分)

かえりちりめん	5 g	サラダ油 (B)	1.5 g
サラダ油 (A)	0.3 g	片栗粉	2 g
くるみ	4 g	砂糖	1.5 g
冷凍大豆	25 g	みりん	0.5 g
片栗粉	2 g	濃口醤油	1.2 g

作り方

白ごま…煎る

- ① くるみをざく切りにし、低温の油 (B) で素揚げする。
- ② かえりちりめんは、低温の油 (A) で素揚げする。
- ③ 冷凍大豆は、片栗粉をつけ、低温の油 (B) で揚げる。
- ④ 砂糖・みりん・濃口醤油を煮立て、かえりちりめん、大豆、くるみ、白ごまを入れ、からませる。

