



鳥飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 34



セッピー

豆腐とキムチのあったかスープ

使用食材の紹介



白菜

はビタミンCやミネラルが豊富で、食物繊維もレタスと同じぐらい含まれています。ビタミンC、カリウムは水溶性なので、煮汁ごと食べられる料理がお勧めです。

選び方

巻きがしっかりしていて、重いものを選びましょう。



白ねぎ

は緑の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜です。ねぎ特有の辛味は、アリシンと呼ばれ、体を温める作用があります。また、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める作用もあるので、体が弱っているときに最適です。

選び方

緑の部分の色が濃く、白い茎が長くて太く、張りのあるものを選びましょう。



春菊

はカロチン、ビタミンCが多く、がん予防や肌荒れに効果があり、春菊独特の香りは自律神経に作用し、胃腸の動きをよくし、痰をきり、咳を静めるなどの効果があります。

選び方

葉先まで緑色が濃く、みずみずしいものを選びましょう。茎があまり太くなく、根元から葉が密生していて、伸びすぎしていないものの方が、柔らかくておいしいです。

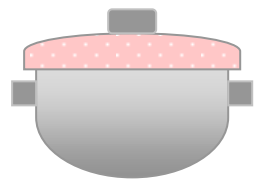
材料 (1人分)

※平成23年12月1日の給食献立

鶏ささみ	10 g	春菊	2 g	
豆腐	20 g	A {	しょうゆ	3.5 g
白菜キムチ	10 g		塩	少々
白菜	25 g		こしょう	少々
白ねぎ	15 g		濃縮スープ	130cc

作り方

- 豆腐…サイコロ切り
- 白菜キムチ…汁気をきる
- 白菜…短冊切り
- 白ねぎ…斜め薄切り
- 春菊…2 cm に切る
- 濃縮スープ…130ccのスープをとる



- ① スープを煮立て、ささみを入れて煮、白菜キムチ・白菜・白ねぎを入れて煮る
- ② 火が通ったら豆腐・春菊を加え、Aを入れて味を調え仕上げる

