



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 27

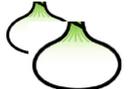


セッピー

# 春の野菜

春はお野菜がとってもおいしい季節です。  
ビタミン・ミネラルもたっぷりの春野菜を食べて、体の中からきれいになりましょう!

春キャベツ・新たまねぎ・ふき・菜の花・アスパラガス  
にら・えんどうまめ・たけのこ・みつば等・・・

- 
**春キャベツ**・・・ビタミンCとビタミンU（キャベジン）が豊富です。  
 ビタミンCの働きで、胃腸の調子を調べ、肝臓の解毒作用があります。  
 ビタミンCにより免疫力を高め、風邪を予防する効果もあります。
- 
**新たまねぎ**・・・硫化アリルという辛味成分が豊富です。  
 血液サラサラにし、動脈硬化の原因となる血栓を出来にくくする作用があるとされています。ビタミンB1が多い豚肉と一緒に調理すると高い疲労回復効果があります。
- 
**ふき**・・・食物繊維が豊富で低カロリーなことから便秘やダイエットに効果的です。  
 ふきの独特の香りは、せき止め、たん切り、消化等に効果があります。

## 4月の給食は春の野菜をいっぱい使った献立が満載! その献立をいくつか紹介します!

### あさりのカリッとサラダ

**材料 (1人分)**

あさり(身)	15g	なたね油	1.7g
土しょうが	0.6g	人参	5g
薄口醤油	1g	ホールコーン	10g
みりん	0.5g	キャベツ	47g
小麦粉	1g	ドレッシング	
片栗粉	1g		

**作り方**

土しょうが・・・すりおろす  
 ホールコーン・・・ゆがく  
 キャベツ・・・短冊ぎり  
 人参・・・千切り

- あさりをAで下味をつけ、調味液を切って、小麦粉・片栗粉をつけてすぐに油で揚げる
- ホールコーン、キャベツ、人参を蒸し、①のあさりと混ぜて、ドレッシングをかけて食べる

### ふきごはん

**材料 (1人分)**

精白米	60g
鶏ささみ	15g
薄口醤油	1g
ふき	15g
人参	10g
酒	2g
塩・こしょう	少々

**作り方**

- ①米に酒・塩・醤油を加え、分量の水と材料を入れて炊く

※平成23年4月14日・15日の給食献立

