



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 29



セッピー

きゅうりの肉みそかけ

にんにく (Garlic)



にんにくの花



※平成23年6月29日の給食献立

にんにくの強烈な匂いは硫化アリル類のアリシンという成分によるものです。アリシンは、ビタミンB1と結合することでアリアチミンとなり、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復効果、脳の活性化、滋養強壮効果があります。また、アリシンには、免疫力を高め、がんの予防にも効果があると言われています。

材料 (1人分)

豚ミンチ	10g	赤みそ	2g
きゅうり	15g	さとう	0.7g
にんにく	0.3g	薄口醤油	0.3g
土しょうが	0.4g	酒	0.4g
		薄口醤油	0.7g
		ごま油	0.7g

作り方

きゅうり・・・乱切りにしザルに入れ、サッとゆがく

にんにく・・・みじん切り

土しょうが・・・みじん切り

A・・・赤みそ・さとう・酒・薄口醤油 (0.3)

① Aを火にかけて混ぜ合わせて別器にとる

② ごま油を熱し、にんにく・土しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ミンチを炒め、①を加え調味し、ゆがきたてのきゅうりを炒め、薄口醤油 (0.7)を入れて味を調え仕上げる

