



烏飼ナスくん

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO.32



セッピー

秋の旬野菜

さといもには、独特のぬめりがありますが、ぬめりの元は、ガラクトンという糖質とたんぱく質が、結合したものです。ガラクトンは、血糖を下げ、血中のコレステロールを下げる効果があります。

さつまいもは、ビタミンCが多く、1本で1日の必要量をほぼ摂取できます。白い乳液みたいなものは、ヤラピンという成分で、便秘の予防に効果的です。カリウムも多く含んでいて、高血圧にも有効です。

※平成23年10月7日の給食献立……のっぺい汁



さといも

(1人分)

とうふ	30	白ねぎ	15	片栗粉	1
田舎あげ	10	人参	10	塩	少々
さといも	30	薄口醤油	4.5	削り節	3

(作り方)

とうふ…角切り さといも…一口大に切る
田舎あげ…短冊切りにし油抜き 白ねぎ…斜め切り
人参…いちょう切り 削り節…130ccのだし汁

- ①だし汁で人参、さといもを煮、田舎あげを入れ調味し豆腐を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ白ねぎを入れ仕上げる

※平成23年10月4日の給食献立……大学いも



さつまいも

(1人分)

さつまいも	70	さとう	3	薄口醤油	0.2
黒ごま	1	水あめ	5	穀物酢	0.1
(作り方)		揚げ油	5.6	水	3

さつまいも…皮をむき、乱切りにし水にさらす
黒ごま…煎る

- ①さつまいもは色よく揚げる
②調味料で蜜を作り①のいもをからませ黒ごまをふる

