

「夏ばて防止にHI・MI・TSUの 豚肉メニュー」(日光市)

2



- ごはん
- 牛乳
- HIMITSU 豚の味噌カツ
- レモンあえ
- とうがん 冬瓜とモロヘイヤのスープ



栄養価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー…………… 662 kcal
- たんぱく質…………… 26.6 g
- 脂質…………… 23.9 g
- カルシウム…………… 307 mg
- 鉄…………… 2.0 mg
- 塩分…………… 2.5 g
- 食物繊維…………… 3.4 g

夏ばて防止には、豚肉を使った
スタミナメニューがおすすめだよ!



日光市観光協会キャラクター 日光仮面



★給食レシピ★

HIMITSU豚の味噌カツ

ぶた肉の下味は、赤みそ・てんめんじやん 甜麵醬ベースのタレに、
にんにくを入れることで、味に深みをプラスしています。
下味がしっかりついているので、何もつけずそのまま食べられます。

一 材 料 (約4人分)

- ぶたロース切身…………… 30g×4枚
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- おろしにんにく…………… 小さじ1/2
- **A** 赤みそ…………… 小さじ1
- 甜麵醬…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
- 小麦粉…………… 大さじ5
- 卵…………… 1個
- パン粉…………… 1カップ
- 揚げ油…………… 適量



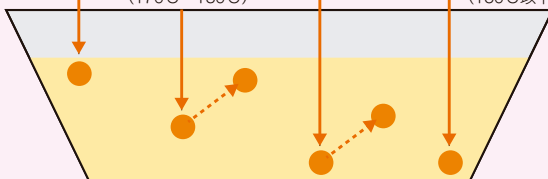
作り方

- ① **A**の調味料を混ぜてタレを作り、ぶた肉を漬け込みます。(1時間くらい)
- ② 卵は溶いておきます。
- ③ 揚げ油を175℃に熱しておきます。
- ④ 下味をつけた①のぶた肉を、小麦粉→卵→パン粉の順につけ、油で揚げます。

～油の温度の見分け方～

◎衣を少し落として浮き上がり方でみます◎

- ①沈まずに表面に
浮かか散る
(200℃以上)
- ②途中まで沈んで
浮き上がる
(170℃～180℃)
- ③底に沈んで
ゆっくり浮き上がる
(150℃～160℃)
- ④底に沈んで
浮き上がりにくい
(150℃以下)



レモンあえ

－ 材 料 － (約4人分)

- キャベツ…………… 1～2枚
- きゅうり…………… 1本
- にんじん…………… 中1 / 5本
- 塩…………… 小さじ1 / 3
- ▲レモン果汁 …… 小さじ1 / 2
- 白いりごま…………… 小さじ1

レモン果汁の酸で、きゅうりやキャベツの色が変わるので、食べる直前に和えるとよいでしょう。

● 作り方 ●

- ① キャベツ・にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにします。
- ② にんじんとキャベツはさっとゆでて水にさらし、水気を切って冷やしておきます。きゅうりも冷やしておきます。
- ③ 食べる直前に、②の野菜と、▲の調味料、白いりごまをあえて、味を調えます。

とうがん

冬瓜とモロヘイヤの スープ

－ 材 料 － (約4人分)

- とうがん…………… 大1 / 5個
- とりこま肉…………… 50g
- むきえび…………… 60g
- にんじん…………… 中1 / 5本
- 干しいたけ…………… 小2枚
- モロヘイヤ…………… 6～8本
- ねぎ…………… 1 / 3本
- しょうが…………… 適量
- 中華スープの素… 小さじ2 / 3
- しょうゆ…………… 大さじ1
- こしょう…………… 少々
- 水…………… 500cc

冬瓜は夏が旬の野菜ですが、貯蔵がきくので、冬にも食べられることから、この名前がついています。

● 作り方 ●

- ① とうがんはわたを取って皮をむき、一口大に切ります。
- ② 干しいたけは水洗いをしてもどし、スライスします。(もどし汁も使うのでとっておきます。)
- ③ にんじんはいちょう切り、モロヘイヤは3cm、ねぎは小口切り、しょうがは千切りにします。
- ④ 鍋に水、しいたけのもどし汁、とり肉、にんじんを入れて火にかけます。煮立ってきたら、しいたけを入れてアクを取ります。
- ⑤ とうがん、むきえび、しょうがを入れます。
- ⑥ 材料が全て煮えたら調味料で味を調べ、ねぎ、モロヘイヤを入れます。

～日光 HIMITSU 豚とは～



日光HIMITSU豚は、日光市で育てられているブランド豚で、日光連山の豊かな水と土壌、おいしい空気の中で育てられています。麦を含んだ栄養たっぷりの餌にこだわり、豚にストレスを与えないように、きめ細やかな環境整備が行われています。養豚場への入場の際は、従業員にも雑菌を持ち込ませない徹底した衛生管理を行い、「(従業員以外)誰も入れない」こと、また、豚特有の臭みがなく、冷めてもおいしく食べられることから「秘密にしたくなる美味しさ」という意味で、【HIMITSU(秘密)豚】の名前がついています。



栄養教諭からのメッセージ ～疲労回復にビタミンB₁～

最近、夏が暑いですね。暑くなると、食欲がなくなり、冷やし中華やそうめん、サラダうどんなど、さっぱりとした麺類が食べたくなります。また、汗をかくので、水分をたくさんとりますが、飲み物によっては、砂糖が多く含まれているものがあります。砂糖や麺類に含まれる糖質は、エネルギーのもとではありますが、エネルギーとして利用するためには、ビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁が不足すると、エネルギーを作り出せないばかりか、余分な糖質が体脂肪として蓄えられるので、肥満の原因になります。暑い季節には、ビタミンB₁の多い豚肉やレバー、豆類などを意識して食べるようにしましょう。また、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、にらなどの香りの強い野菜には、ビタミンB₁の吸収を高めてくれる働きがあるので、一緒に食べるのがおすすめです。