

5

「秋のおいしい食材 たっぷりメニュー」 (矢板市)



- ごはん ● 牛乳 ● モロのりんごソースかけ
- かんぴょうのごまあえ ● 豆乳仕立ての野菜汁



栄養価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー …………… 664 kcal
- たんぱく質 …………… 27.3 g
- 脂質 …………… 19.1 g
- カルシウム …………… 355 mg
- 鉄 …………… 2.6 mg
- 塩分 …………… 2.3 g
- 食物繊維 …………… 4.2 g

秋は、新米やさつまいも、りんごにきのこなどおいしい食材がたくさんあります。



矢板市マスコットキャラクター ともなりくん

★給食レシピ★

モロのりんごソースかけ

矢板市の特産物「りんご」を取り入れたメニューです。りんごソースは、魚料理と肉料理のどちらにも合います。

材料 (約4人分)

- モロ …………… 50g × 4切れ
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- かたくり粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量
- たまねぎ …………… 1/4個
- りんご …………… 35g
- マーガリン …………… 小さじ1/2
- 酢 …………… 小さじ1
- おろしにんにく …………… 3g
- しょうゆ …………… 小さじ2
- みりん …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- かたくり粉 (ソース用) …………… 2g
- 水 …………… 大さじ1

作り方

- ① モロは塩とこしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶして、油で揚げます。
- ② たまねぎは薄めのスライス、りんごはすりおろしておきます。
- ③ マーガリンで、たまねぎをよくいためます。
- ④ ③にんにくとすりおろしたりんごを加え、残りの調味料を加えて煮込みます。
- ⑤ ④に水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけます。
- ⑥ 揚げたモロにりんごソースをかけます。



> かんぴょうのごまあえ

栃木県の特産品「かんぴょう」とカルシウムたっぷり「こまつな」を使ったあえものです。

－ 材 料 － (約4人分)

- かんぴょう……………10g
- こまつな……………80g
- キャベツ……………2枚
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 白すりごま……………小さじ2

● 作り方 ●

- ① かんぴょうは戻して、1cm幅に切ります。
(かんぴょうの戻し方は2ページ参照)
- ② こまつなはゆでて3cm長さに、キャベツは細切りにしてゆで、水気をしぼります。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、ゆでた野菜とあえます。

> 豆乳仕立ての野菜汁

根菜類と豆乳がたっぷり入った栄養満点みそ汁です。さつまいもとみその相性は抜群です。

－ 材 料 － (約4人分)

- ぶたこま肉……………40g
- にんじん……………3cm
- だいこん……………60g
- さつまいも……………60g
- ごぼう……………3cm
- はくさい……………40g
- ねぎ……………4cm
- 油揚げ……………1枚
- しめじ……………40g
- こんにゃく……………40g
- 豆乳……………50cc
- 煮干し……………10尾
- 白みそ……………大さじ2
- 油……………小さじ1
- 水……………500cc

● 作り方 ●

- ① 煮干しでだしをとっておきます。
- ② にんじん・だいこんはいちょう切り、さつまいもは厚めのいちょう切り、ごぼうは薄切り、はくさいは短冊、ねぎは小口切りにします。
- ③ 油揚げは、油抜きして短冊切りにします。
- ④ しめじは石づきをとって、小さく切り分けます。
- ⑤ こんにゃくは角切りにして下ゆでしておきます。
- ⑥ 鍋に油を熱し、ぶた肉をいためます。ごぼう・大根・人参・こんにゃくもいため、煮干しでとっただし汁を加えて煮ます。
- ⑦ ⑥にしめじと油揚げ、さつまいもを加えてさらに煮ます。
- ⑧ ⑦に豆乳とみそを入れて味を調べ、はくさいとねぎを加えて火を通します。

～矢板市特産のりんご～

栃木県No.1の生産量を誇る矢板市のりんごは、矢板ブランドにも認定されています。減農薬・減化学肥料・無袋栽培で、太陽の恵みをたくさん浴びた安全・安心でおいしいりんごです。収穫時期は、9月～12月です。収穫時期によってたくさんの種類が出ていますので、りんごのいろいろな味を楽しむことができます。



栄養教諭からのメッセージ ～和食を食べましょう～

最近の子どもたちは、やわらかくて脂肪の多い洋風の献立を好み、魚や煮物などご飯に合う和風の献立を苦手とする傾向にあります。

ごはんを主食とした、魚や豆・野菜・いも類などを使ったおかずを組み合わせる和食は、脂質が少なく、たくさんの食材を摂取することが出来るので、栄養バランスがよく、健康にもよい食事内容です。

ぜひ、この機会に和食のよさを見直し、意識して和食をとり入れていきましょう。