

6 「与一の里ファイトケミカルたくさんメニュー」(大田原市)

- とうもろこしごはん ● 牛乳 ● ぶた肉のトマトソースかけ
- ほうれん草のごまあえ ● いもがらのみそ汁 ● 梨のヨーグルトあえ



栄養価

1食分(中学校)

- エネルギー …… 891 kcal
- たんぱく質 …… 28.2 g
- 脂質 …… 28.2 g
- カルシウム …… 406 mg
- 鉄 …… 3.1 mg
- 塩分 …… 3.3 g
- 食物繊維 …… 6.8 g



与一の里
大田原

太陽をたっぷり浴びた野菜は、
元気のもとがいっぱいです。

★給食レシピ★

ぶた肉のトマトソースかけ

大田原市産のトマトをソースにしました。
肉や魚料理のどちらにも合うソースです。
がんの予防効果があるといわれている赤い色素
「リコピン」がたっぷりとれます。

— 材料 — (約4人分)

- ぶた肉切り身 …… 60g×4切
- 酒 …… 小さじ1
- しょうが・にんにく …… 少々
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- トマトソース
完熟トマト …… 150~200g
たまねぎ …… 1/4個
赤ワイン …… 大さじ1
コンソメスープの素 …… 1個
砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ …… 少々



● 作り方 ●

- ① ぶた肉はすりおろしたしょうが、にんにく、酒、しょうゆで下味をつけておきます。
- ② トマトは皮をむきざく切り、たまねぎはみじん切りにします。
- ③ 鍋にトマト、たまねぎ、赤ワイン、コンソメスープの素を入れ中火で煮こみます。
- ④ 分量が2/3ぐらいに煮詰まったらしょうゆを加え味を調えます。
- ⑤ ぶた肉を焼き、ソースをかけます。

※ 生のトマトではなく、トマトの水煮缶を使用すると短時間で作れます。

いもがらのみそ汁

さといもの葉柄を干したものが干しずいき(いもがら)です。昔から保存食として作られ、汁物や煮物に使われています。食物繊維が豊富です。

— 材料 — (約4人分)

- さといも …… 100g
- 干しずいき(いもがら) …… 20cm程度
- だいこん …… 5cm
- にんじん …… 1/2本
- 豆腐 …… 1/4丁
- ねぎ …… 1/3本
- みそ …… 40g
- かつおぶし …… だし用適量
- 水 …… 800cc

● 作り方 ●

- ① 干しずいき(いもがら)は水でもどし1cmに切り、他の材料は食べやすい大きさに切ります。
 - ② 豆腐はさいの目切り、ねぎは輪切りにします。
 - ③ だし汁にだいこん、にんじん、さといもを入れて煮ます。
 - ④ ③が煮えたら干しずいき、豆腐を入れ、みそをとき、ねぎを入れて火を止めます。
- ※ 干しずいきは、煮すぎないようにします。

梨のヨーグルトあえ

大田原市産の梨(にっこり)をコンポートにして、プレーンヨーグルトあえにしました。コクを出すためにクリームチーズを使用した、甘さ控えめのデザートです。

— 材料 — (約4人分)

- 梨 …… 1/2個程度
- レモン汁 …… 少々
- シロップ …… 適宜
- みかん缶詰 …… 60g
- クリームチーズ …… 40g
- プレーンヨーグルト …… 80g

● 作り方 ●

- ① 梨は皮をむきちょう切りにします。鍋に梨、みかん缶詰のシロップとレモン汁を入れ3分くらい煮て、ボールにあげて冷まします。
- ② クリームチーズは柔らかくし、プレーンヨーグルトに混ぜます。
- ③ 汁気を切った梨とみかんを②に入れ混ぜ合わせます。



～ファイトケミカル～

この献立には赤(トマト)、黄(とうもろこし)、緑(ほうれん草)、橙(にんじん)、白(だいこん・梨)など鮮やかな色の野菜が使われています。植物の色には、体を元気にし、病気にかかりにくくする効果があるとされているファイトケミカルという成分がたくさん入っています。鮮やかな色の野菜・果物をお店で探してみませんか?

栄養教諭からのメッセージ



日本の食卓には、四季折々の彩り豊かな野菜や果物が登場します。特に、旬の野菜や果物はおいしく、栄養価が高いです。栃木県は品質の良い野菜や果物の栽培が盛んで新鮮なものが購入できます。野菜や果物の主な栄養成分はビタミンやミネラル、食物繊維などです。これらには、体の調子を整えてくれる大切な働きがあります。

「とちぎ健康21プラン(2期計画)」では、1日**350g以上の野菜**を食べることを目標にしています。生で食べるだけでなく、具だくさんのみそ汁や煮物、鍋ものにして食べるとカサが減り、いつもよりたくさん食べることができます。ご家庭でも1食分の中に必ず野菜を取り入れるように工夫してください。