第3回　給食試食会

第1・2回は中止とさせて頂きました。
※3回以降ホームページにてアップし、
今年度は試食はありません。

「夏バテ防止メニュー」

◎豚肉の照り焼き

＜材料　2人分＞
豚ロース肉　80g　・小麦粉　小2
・水　適量　　・しょうゆ　小1と1/3
・砂糖　小1　　・みりん　小1/3
・しょうが　少々　・片栗粉　適量

<作り方>
①豚ロース肉に小麦粉をうすくまぶす。
②フライパンに油を入れ、①を焼き色がつくまで両面焼く。
③鍋に、適量の水、しょうゆ、砂糖、みりん、おろししょうがを入れ、煮立てる。その後、水溶き片栗粉でうすくとろみをつける。
④③に②を入れ、照りをつける。

ポイント！！
豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1がたっぷり含まれています。

◎おくらと納豆のネバネバ和え

＜材料　2人分＞
・ほうれん草　30g(1束)　・キャベツ　1枚
・オクラ　16g(1本と1/2)　・にんじん　10g
・挽きわり納豆　40g　　・かつお節　1.6g
・焼きのり　0.2g　　・しょうゆ　小1/2

<作り方>
①キャベツ、にんじんは千切り、おくらは輪切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、それぞれゆでる。
②ボウルに、かつお節、納豆、のり、しょうゆ、①を入れ、味を調える。

ポイント！！
おくらや納豆に含まれるネバネバ成分には、疲労回復効果や、風邪を予防する効果があります。

◎南瓜の味噌汁

＜材料　2人分＞
・かぼちゃ　40g　　・にんじん　10g
・豆腐　1/10丁　　・味噌　12g
・豆乳　40g　　・煮干し　4g

<作り方>
①かぼちゃは一口大、にんじんはいちょう切り、豆腐はさいの目切りにする。
②鍋に水と煮干しを入れ、30分程度浸し、その後沸騰するまで弱火で加熱する。
③沸騰後、煮干しを取り出し、にんじん、かぼちゃ、豆腐の順に鍋に入れ、具材が柔らかくなったら味噌で味を調える。

ポイント！！
豆乳には、体にとっても必要なビタミンB群が豊富に含まれています。
煮干しは、時間のあるときは、前日から浸水させておくと良い出汁が出て、減塩にもなります。