## 竹田市ケーブルテレビで紹介

# 「免疫力を高める食事 旬のかぼすを使った給食献立」

給食献立例

# ~主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい食事をとりましょう~

# ◆かぼすゼリー

〈材料〉	2 人分
かぼす果汁	20cc
水	I 20cc
アガー等	4g
白ワイン	小さじ!
ナタデココ	20g
さとう	大さじ2

\*アガーのかわりにゼラチンでもできます(その時は2gで)

### ◆麦ごはん

ご飯に押し麦や雑穀を 5~10%入れて炊くと、 夏場のビタミン補給になります。

#### 作り方



- ① アガー等ゼリーの素と、さとうをよく混ぜておく。
- ② 小鍋に、かぼす果汁、水、ワインを煮立たせ火を止める。
- ③ ②に①を入れてとかす。ナタデココをいれた カップにゼリー液をそそぎ、あら熱がとれたら 冷蔵庫に入れて冷やす。



### ◆魚のカレー甘酢あん

2 人分
2枚
小さじ2
適量
少々
小さじ2
小さじ 2
小さじ半分
大さじⅠ

#### 作り方

- ① 魚に片栗粉をまぶし揚げる。
- ② たれに①をからませる。

\*カレー甘酢は、合わせて 一度煮たてておく

### ◆もずくのスープ

〈材料〉2人分鶏むね肉(薄切り)20gとうふ(コロコロ)1/6 丁塩抜きもずく20gえのきだけ20gにんじん(千切り)2個ねぎ(小口切り)1本おくら(小口切り)2本だし汁1カップしょうゆ小さじ 1塩少々たまご1/2個片栗粉小さじ 1/2		
とうふ (コロコロ) 1/6 丁 塩抜きもずく 20g えのきだけ 20g にんじん (千切り) 2個 ねぎ (小口切り) 1本 おくら (小口切り) 2本 だし汁 1カップ しょうゆ 小さじ 1 塩 少々 たまご 1/2 個	〈材料〉	2 人分
塩抜きもずく 20g えのきだけ 20g にんじん(千切り) 2個 ねぎ(小口切り) 1本 おくら(小口切り) 2本 だし汁 1カップ しょうゆ 小さじ1 塩 少々 たまご 1/2個	鶏むね肉(薄切り)	20g
えのきだけ 20g にんじん (千切り) 2個 ねぎ (小口切り) 1本 おくら (小口切り) 2本 だし汁 1カップ しょうゆ 小さじ 1 塩 少々 たまご 1/2個	とうふ (コロコロ)	1/6丁
にんじん(千切り) 2個 ねぎ(小口切り) 1本 おくら(小口切り) 2本 だし汁 1カップ しょうゆ 小さじ1 塩 少々 たまご 1/2個	塩抜きもずく	20g
ねぎ(小口切り)   本 おくら(小口切り)   2本 だし汁   カップ しょうゆ 小さじ   少々 たまご   1/2 個	えのきだけ	20g
おくら (小口切り) 2 本 だし汁 I カップ しょうゆ 小さじ I 塩 少々 たまご I/2 個	にんじん(千切り)	2個
だし汁   カップ   しょうゆ   小さじ   歩々   たまご   1/2 個	ねぎ(小口切り)	l 本
しょうゆ     小さじ I       塩     少々       たまご     I / 2 個	おくら(小口切り)	2 本
塩     少々       たまご     I/2個	だし汁	l カップ
たまご 1/2個	しょうゆ	小さじ!
. / = 114	塩	少々
片栗粉 小さじ 1/2	たまご	1/2個
	片栗粉	小さじ 1/2

#### 作り方

- ① 材料をだし汁で煮る。 (おくらは最後の方に入れます)
- ② 片栗粉を分量外の水でとかし、入れる。
- ③ 火を少し強めにして溶きたまごを流し入れる。

### ◆無限ピーマン

〈材料〉	2 人分
ピーマン(千切り)	2個
もやし	40g
ツナ缶	20g
塩	少々
こしょう	少々
中華スープ等	小さじ半分
ごま油	小さじ半分

#### 作り方

- (1) 耐熱容器にピーマン、もやし、ツナ、調味料を 合わせる。
- ② ラップをし、電子レンジで 1 分~2 分、ピーマンが しっとりするまで加熱する。
  - ・むぎごはん
  - ・もずくのスープ
  - ・魚のカレー甘酢あん
  - ・無限ピーマン
  - ・かぼすゼリー

エネルギー:517kcal たんぱく質:22.0g

塩分:1.8g

# \*かぼすは万能調味料\*

刺身や天ぷら、焼き肉にかけるだけでは なく、みそ汁に絞っても! 炒め物をする時など、しょうゆの代わりに 使って美味しく減塩もできる!

問い合わせ 竹田市保険健康課 久住学校給食共同調理場 0974-76-1157

0974-63-1111(内線 176)