

PTA学校給食部クッキング

平成28年7月10日(日)

萩市食生活改善推進員さんより、「おにぎらず」等、手軽に作れる朝ごはんメニューを教えてくださいました。


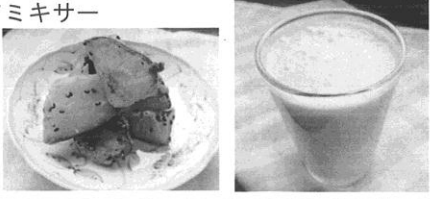


減塩についてのお話もいただきました。だしをしっかりきかせることで、うす味でもおいしく食べることができます。



おにぎらず、フライパンで大学芋、豆乳ヨーグルト減塩みそ汁

朝ごはん・おにぎらずに挑戦

献立名	材 料	1人分(g) 可食量	4人分 可食量	作 り 方	
おにぎらず (肉入りきんぴらとレタス)	ごはん	160	640	《きんぴらごぼうを作る》 ① ごぼうはささがきにし、さっと水に浸けてあく抜きをする。人参はせん切りにする。	
	(米)	65	260		
	ごぼう	30	120		
	人参	5	20	② フライパンに①を入れて乾煎りし、火が通ったら牛肉を入れてさらに炒って、Aを入れ、汁けがなくなるまで炒める。	
	牛肉細切れ	20	80		
	A しょうゆ	4.5	大さじ1	③ ごま油、いりごまと一味唐辛子を加えて、全体を混ぜる。	
	みりん	6	小さじ4		
	いりごま		適宜	《おにぎらずを作る》 ① ツナ缶の水気を切り、マヨネーズと和えておく。サニーレタスと青じそは洗って水気をきっておく。	
	ごま油	1	小さじ1		
	一味唐辛子		適宜	② 四角い容器にラップを敷き、ご飯を半量平らに敷き詰める。	
	マヨネーズ	4	小さじ4		
	ツナ缶	20	80	③ さらに、牛肉きんぴら、サニーレタス、ツナ和え、青じそを順に入れて残ったご飯を詰める。(あまり押さえない)ラップの上に海苔を用意する。	
	サニーレタス	15	60		
青じそ	2枚	8枚	④ 斜めになるように容器をひっくり返し、のりを前後左右に折りたたみ包む。しばらく置いてなじませ、ラップを付けたまま半分を切る。		
焼きのり	1枚	全形4枚			
フライパンで 大学芋	さつま芋	50	200	① さつま芋を乱切りにしてそのままフライパンに入れる。 ② ①にバター、砂糖を入れてよくゆすってなじませる。 ③ 最初はさつま芋に串が通るまで弱火で加熱する。 ④ 好みの状態になるよう火加減を調節し、火を切り最後に黒ゴマをふる。	
	バター	3	大さじ1		
	砂糖	5	大さじ2		
	黒ゴマ		少々		
ヨーグルト 豆乳	豆乳(無調整)	100	400	① ミキサーに豆乳、ヨーグルト、バナナ、レモン汁を入れてミキサーにかける。	
	ヨーグルト	40	160		
	バナナ	50	200		
	レモン果汁		少々		

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
おにぎらず(肉入りきんぴらとレタス)	410	12.9	7.7	69.6	47	1.6	66	0.10	0.12	4.0	2.7	1.5
フライパンで大学芋	108	0.6	2.5	20.7	21	0.4	16	0.06	0.02	15.0	1.2	0.1
豆乳ヨーグルト	116	5.9	2.2	19.1	66	1.4	3	0.07	0.10	8.0	0.8	0.1
合計	634	19.4	12.4	109.4	134	3.4	85	0.23	0.24	27.0	4.7	1.7