

スクールランチだより No.58

市川市教育委員会 保健体育課

ねぎは冬が旬の野菜です。市川市でも栽培されています。

緑の葉の部分にはカロテン、ビタミンCが多く含まれ、風邪の予防に役立ちます。根の部分には、ねぎの香り成分である「アリシン」が多く含まれるので、交感神経を刺激して体を温めたり、脂肪の燃焼を促進したりします。他にも殺菌作用があることからのどの痛みやせきをしずめる作用もあります。

加熱することで甘みが増し食べやすくなります。つくねに混ぜておいしく風邪予防をしましょう。

【つくねの照り焼き】 《レシピ 4人分》

	(分量)	(切り方)	(作り方)
鶏ひき肉	160g		① 豆腐はキッチンペーパーなどに包んでから上に重しをして水気を切っておく。
木綿豆腐	40g		
しょうが	2g	みじん切り	
ねぎ	40g	みじん切り	② つくねの材料をよく混ぜ合わせる。
生パン粉	1カップ		
牛乳	大さじ1		③ ②を小判型にする。
みそ	小さじ1		④ 油を熱し③をハンバーグと同じように焼く。
砂糖	小さじ1		
酒	数滴		⑤ たれの調味料を加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
しょうゆ	小さじ2/3		⑥ 焼いたつくねに⑤のたれをからめる。
油	小さじ1		
酒	小さじ1		※ 調味料はお好みで調節してください。
しょうゆ	小さじ2		
みりん	小さじ3/4		
砂糖	小さじ3/4		
水	大さじ2		
かたくり粉	小さじ1		
水	小さじ1		



行徳小学校

ランチタイム



エネルギー
544kcal
たんぱく質
25.2g
脂質
16.7g
食塩相当量
1.9g

ごはん つくねの照り焼き 磯和え 味噌汁 牛乳

《栄養士からの一口メモ！》より

千葉県産の長ねぎを使ったつくねです。鶏ひき肉と豆腐でさっぱりとしたつくねに甘辛だれをからめているので、ご飯がすすみます。たんぱく質もとれるので、おすすめです。

ご家庭でも作りやすいので、是非つくってみてください。一口大にして焼くと、お弁当のおかずにもよいと思います。



今年度は各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
是非、ご家庭でも作ってみてください。