

# 給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 平川育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

## 大豆の磯煮



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。それにちなんで給食では、噛みごたえのあるかみかみ食材やカルシウムに注目した献立を取り入れています。今回は噛みごたえのある「大豆」を使ったレシピをご紹介します。よく噛んで食べることは消化を助けるだけでなく、脳の活性化や虫歯予防にもつながります。ご家庭でもぜひ、素材の食感を楽しみながら味わってみてください。

### 作り方

- ① 大豆はたっぷりの水に一晩浸して戻し、柔らかくなるまでゆでます（市販の蒸し大豆・ゆで大豆を使うと時短になります）。
- ② ひじき、しいたけ、高野豆腐はそれぞれ水で戻しておきます。（しいたけの戻し汁はとっておきます）
- ③ 鶏肉、人参、じゃがいも、こんにゃく、竹輪は1cm角のダイス状に切り、ごぼうは小さめの乱切り、さやいんげんは1cm幅に切ります。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。色が変わったら、ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけを加えてさらに炒め合わせます。
- ⑤ 水、しいたけの戻し汁、大豆、じゃがいも、竹輪、凍り豆腐、ひじきを加え、アクを取りながら煮ます。
- ⑥ 具材が柔らかくなったら調味料をすべて入れ、煮汁が少なくなるまで弱火でじっくり煮含めます。
- ⑦ 最後にさやいんげんを加えて、完成です。

### 材料（4人分）

|          |       |          |          |
|----------|-------|----------|----------|
| 大豆(乾燥)   | 35 g  | さやいんげん   | 20 g     |
| 鶏もも肉     | 130 g | しいたけ(乾燥) | 5 g      |
| ひじき(乾燥)  | 4 g   | 水        | 160 g    |
| 高野豆腐(乾燥) | 20 g  | 薄口醤油     | 大さじ1/2   |
| ごぼう      | 50 g  | 濃口醤油     | 大さじ1と1/2 |
| じゃがいも    | 200 g | 砂糖       | 小さじ1     |
| にんじん     | 80 g  | みりん      | 小さじ1     |
| ちくわ      | 40 g  | 酒        | 小さじ1     |
| こんにゃく    | 100 g | 油        | 適量       |

栄養価（1人当たり）

|               |          |                |          |
|---------------|----------|----------------|----------|
| エネルギー・・・・・・・・ | 206 kcal | ビタミンA・・・・・・・・  | 163 ugRE |
| たんぱく質・・・・・・・・ | 14.3 g   | （レチノール活性当量）    |          |
| 脂質・・・・・・・・・・  | 9.6 g    | ビタミンB1・・・・・・・・ | 0.16 mg  |
| カルシウム・・・・・・・・ | 92 mg    | ビタミンB2・・・・・・・・ | 0.15 mg  |
| 食物繊維・・・・・・・・  | 10.2 g   | ビタミンC・・・・・・・・  | 17 mg    |
| 鉄・・・・・・・・・・   | 2.2 mg   | 塩分量・・・・・・・・・・  | 1.5 g    |

ポイント

今回のレシピには、高森東学園の子どもたちが自ら種をまき、収穫した「みさを大豆」を使用しています。この大豆は草部北部地区が原産で、保存会の方々が大切に守り育ててこられた地域の宝物です。小粒ながらもギュッと詰まった強い甘みが特徴で、栄養も満点です。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご利用ください♪

★3月（後半）の学校給食を紹介します☆

～高森中央小給食共同調理場～



3月17日

- ・白ごはん・牛乳
- ・高野豆腐の卵とじ・ごま酢あえ
- ・ナッツかりんとう



3月19日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・春雨汁・ちくわの磯辺揚げ
- ・南関揚げとしらすのサラダ

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



3月16日

- ・ひじきキムチチャーハン
- ・牛乳・中華風かき玉スープ
- ・バンサンスー



3月23日

- ・回鍋肉丼・牛乳
- ・ABCスープ
- ・お祝いカフェオレゼリー