

このところ急激に暑くなり体への負担が大きくなっています。水分を摂ることは大切ですが、多く飲んでしまうことにより食欲が低下したりしていませんか。

そこで、今回は食欲が出て疲れた体を元気にする学校給食メニューをご提案させていただきます。豚ひき肉に含まれるビタミン B1 は元気にしてくれます。特に、にんにくと一緒に摂ることで吸収がよくなりますのでおためしください。また、調味料はご家庭でアレンジして下さっていいと思います。給食で人気のご飯がすすむメニューをご紹介します。

【生揚げの四川煮】 材料(4人分)

・豚ひき肉 120g ・にんにく少々 ・しょうが少々 ・生揚げ1枚 ・長ねぎ8cm
・炒め用油、豆板醤、砂糖大さじ1/2杯、しょうゆ大さじ1杯
・トマトケチャップ大さじ3杯、赤みそ小さじ2杯、水溶き片栗粉(小さじ1杯の片栗粉)

作り方

- ① にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切りにする。
- ② 生揚げは、大きめのサイコロ状に切り熱湯にさっとくぐらせる。
(表面の油抜きと味をしみ込みやすくするため。)
- ③ 鍋に油・にんにく・しょうが・豆板醤を入れ火にかけ、香りが出たら豚ひき肉を入れ炒める。
- ④ 生揚げを加えたら湯を入れ煮る。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、赤みそを合わせて④に加えて味を調える。
- ⑥ 最後に長ねぎを加え火が通ったら、水溶き片栗粉を全体にからめ出来上がり。
(ポイント: 水溶き片栗粉を加えてからよく加熱することで、とろみを維持。)



栄養たっぷり簡単トースト

今日、パン屋さんの前を通ると焼きたての香りがしてパンが食べたいと強く思った朝でした。朝食を食べてまだ時間が経っていないのにお腹が空くという経験みなさんありませんか。それだけ、焼きたてのパンの香りが体を目覚めさせてくれたのだと思います。

食パンをトーストするだけでも美味しいですが、いろいろな具材をのせて焼くと栄養バランスがよくなります。私は野菜とチーズをのせたトーストをよく作ります。みなさんはどんなトーストが好きですか。

【なんちゃってピザトースト】

- ・パンにケチャップを塗り、切った野菜とチーズをのせてトースターで2~3分焼く。
(食パンだけでなくフランスパン(切込みを入れて開く)やナンでもいいと思います。)

