



給食だより

太田市立
生品中学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、手洗い・うがいと、十分な睡眠、さらに好き嫌いなくしっかり食事をとることが大切です。

毎日の食事には、野菜料理をプラスしていきましょう。ぜひ、下のレシピも参考にしてください。

東毛の味、未来の食卓へ

山吹和え

「このレシピ「東毛の味、未来の食卓へ」は、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を普及啓発する目的で作られました」今回は冬が旬の太田のほうれん草を使用できるレシピを紹介します。



【地域の食材】 ほうれん草、きゅうり

材料(2人分)

作り方

ほうれん草	56g
きゅうり	20g
コーン缶ホール	...	30g
乾燥わかめ	1g
白いりごま	2g
こいくちしょうゆ	6g
みりん	2g

栄養価 [1人分]

エネルギー	: 29kcal
たんぱく質	: 1.5 g
脂質	: 0.7 g
炭水化物	: 5g
食塩相当量	: 0.6 g

野菜の量	: 77 g

1. ほうれん草は2cm幅、きゅうりは小口切りにする。
わかめは水戻しし、食べやすい大きさに切る。
2. ほうれん草、きゅうり、わかめを下茹でし、水冷する。
3. 2. 汁気を切ったコーン、しょうゆ、みりん、白いりごまを合わせる。

一口メモ

山吹和えは、本来炒り玉子を使用しますが、給食でも使用しやすいように卵の代わりにコーンを使っています。シンプルですが、彩りがきれいな和え物です。



ほうれん草は群馬県でトップクラスの生産量のある野菜です。旬は冬で、ビタミンCや食物繊維、鉄分が多く、味に癖がないので和え物やソテー、汁物などいろいろな料理に使われる食材になります。

