

4 「食物せんいたっぷり！おなかスッキリメニュー」(壬生町)

- ごはん ● 牛乳 ● ごおかフライ
- 壬生産にらともやしのおひたし ● 季節の野菜たっぷりみそ汁



栄養価

1食分(中学校)

- エネルギー …………… 817 kcal
- たんぱく質 …………… 27.5 g
- 脂質 …………… 21.8 g
- カルシウム…………… 404 mg
- 鉄 …………… 4.0 mg
- 塩分 …………… 2.9 g
- 食物繊維 …………… 9.5 g

ごぼうの**こ**、おからの**お**、かんぴょうの**か**をとって「**こおか**フライ」よ！



みぶの妖精ミーナ © 終あおい

壬生町の特産である、ごぼう、かんぴょう、おからを使った食物繊維たっぷりのフライです。

作り方

- ① ごぼうは縦に半分に切った物を斜め切りにして砂糖としょうゆで煮ます。
 - ② かんぴょうは戻して2cmの長さに切り下ゆでします。
 - ③ ジャがいもは厚めのいちよう切りにして電子レンジで加熱して柔らかくなったらつぶしておきます。
 - ④ ①と③が冷めたら、おからと②のかんぴょうとみじん切りにしたたまねぎ・パン粉・米粉・卵・塩・こしょうをよく混ぜ合わせます。
 - ⑤ ④の形を小判形に整えてパン粉をまわりにつけて油で揚げてできあがりです。
- ※ 卵は、材料の固さによって加減してください。
 ※ 衣のパン粉をミキサー等にかけて、細かくしてつけると吸油量が控えられて、ヘルシーに仕上がります。



かんぴょうの原料になる「ユウガオの実」は夏に収穫して加工します。

★給食レシピ★

ごおかフライ

一材料(約4人分)

- ごぼう …………… 5cm程度
- おから …………… 100g
- かんぴょう …………… 10g
- ジャがいも …………… 100g
- 砂糖 …………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ2と1/2
- たまねぎ…………… 1/8個
- 黒いりごま…………… 小さじ1
- 米粉…………… 大さじ1
- 卵…………… 1/2個
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- パン粉(細目)…………… 10g
- 揚げ油…………… 適量

にらともやしのおひたし

壬生町はにらの産地です。おひたしにしてさっぱりといただきます。

一材料(約4人分)

- にら…………… 1/2束
- もやし…………… 160g
- にんじん…………… 小1/4本
- かつおぶし…………… 適量
- しょうゆ…………… 小さじ2

作り方

- ① にらは、3cmの長さに切ります。
- ② にんじんは、細い千切りにします。
- ③ もやしと①と②をゆでて水にとり冷まします。
- ④ ③をかつおぶしとしょうゆであえます。

季節の野菜たっぷりみそ汁

秋から冬にかけて体の温まる汁物が給食にはたくさん登場します。煮干しのだしとぶた肉を使うことで、うまみもアップ。家にある野菜をたっぷり使って作ってみませんか？

一材料(約4人分)

- サラダ油…………… 小さじ1
- ぶたこま肉…………… 60g
- こんにゃく…………… 1/4枚
- にんじん…………… 小1/4本
- 大根…………… 1/10本
- ねぎ…………… 5cm程度
- しいたけ…………… 4枚
- みそ…………… 大さじ2
- 煮干し…………… 10尾
- 水…………… 600cc

作り方

- ① 煮干しを水につけておきます。1時間くらい置いたら、火にかけてだしを取ります。
- ② こんにゃくは色紙切り、にんじん、大根はいちよう切り、ねぎは斜め切りにします。しいたけは軸をとっていちよう切りにします。
- ③ サラダ油で、こんにゃく、にんじん、大根、ぶた肉をよく炒めます。
- ④ ③に①の煮干しのだし汁をいれて、野菜に火が通るまで煮ます。
- ⑤ ④にしいたけとねぎを入れたらさっと火を通してみそで味を調えます。

～ごおかフライについて～

壬生町は町内に3つの川(思川、黒川、姿川)が流れる肥よくな土地です。また、かんぴょうやごぼうをはじめとする農産物や、澄んだ水を生かした豆腐屋さんも多くあります。この「ごおかフライ」はこれらの郷土の地場産物をたっぷり使った料理です。新メニューなので中学3年生全員に名前を募集しました。決定した名前は、**豪華(ごうか)なフライ**ということではなく、材料の頭文字とともに、栄養価がパーフェクト(合格)ということをイメージして命名されました。

栄養教諭からのメッセージ



食生活アンケート調査の結果では、苦手なものを学校では食べるが家庭では食べないと答えた児童生徒が多くいました。特に野菜を苦手とする生徒の割合が高く、栄養摂取状況調査(給食の残りから栄養摂取量を算出する。)の結果から野菜に多く含まれ、腸内環境を整える働きのある「食物繊維」が不足しがちになります。「ごおかフライ」に使われているごぼう、おから、かんぴょうにはこの食物繊維が多く含まれています。ご家庭でも、食物繊維たっぷりの地場産物を使った料理を子どもたちの健康な体づくりのために取り入れていただけたらと思います。