

給食だより 6月号

2018.6.26

さいたま市立桜木中学校 給食室



+

梅雨に入りました。この時期は朝晩はひんやりと肌寒く、日中は蒸し暑く体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いなど身近な衛生に気を付けて、食中毒や風邪の予防に努めましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。良い歯を作るうえで欠かせないカルシウムが豊富な「ひじき」を使った給食のレシピを紹介します。ご家庭でもお試しください。

ひじきの含め煮を使ったレシピ



「ひじきの含め煮」 ●ひじきはカルシウム、鉄分、ビタミンB群、食物繊維が豊富です。お料理に少し足して栄養価アップ！

材料（出来上がり200g）

乾燥芽ひじき 12g
（戻った状態で100g）
鶏胸肉（小さめ小間）40g
にんじん 40g
ごぼう 40g
しょうゆ 大さじ2と1/2杯
三温糖 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯
水 120cc～
※煮込み時間により調整する
油 少々

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻して洗い、さっと煮て、くさみを取っておく。
- ② にんじん、ごぼうは千切にする。
- ③ 油を熱しごぼうを炒り、香りがでてきたら鶏肉を加える。
- ④ もどしたひじき、にんじん、調味料を加える。
- ⑤ 肉に火が通ったら弱火にし、煮込む。
- ⑥ 最後にみりんを加え、味を調える。

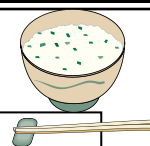
「ひじきご飯」 ●茶飯＋ひじきの含め煮

材料（4人分）

（茶飯）
米 カップ2杯
酒 少々
しょうゆ 小さじ2杯
水
（具）
ひじきの含め煮 120g

作り方

- ① 炊飯器に米と調味料を入れ茶飯を炊く。
 - ② 茶飯とひじきの具を合わせ蒸らす。
- ※炊飯器の機種により説明書を参照してください。



「ひじきのマリネ」 ●和風サラダ＋練り黒ゴマ＋ひじきの含め煮

給食人気メニュー

材料（4人分）

（和風サラダ）
きゅうり 80g
大根 100g
赤ピーマン 適量
練り黒ごま 小さじ1杯
りんご酢 大さじ1杯
サラダ油 小さじ1杯
塩・こしょう 少々
パプリカ 少々
ひじきの含め煮 80g

作り方

- ① 野菜は千切りに切る。
- ② 大根、にんじんはさっと茹で、冷ます。
- ③ 調味料をあわせ、ごまドレッシングを作る。
- ④ 野菜にひじきの含め煮をトッピングし、ドレッシングをかける。
※練りごまがひじきのくさみを取り、美味しさを引き出します。練りごまは市販の物が便利です。