

そくほう

「こんな食べ方もできるんだ！」また食べたくなる味

里芋とベーコンの ホットサラダ

<材料>4人分

炒め油	6ml (小さじ1)
にんにく	ひとかけ (2.4g)
ベーコン	32g (2枚程度)
たまねぎ	80g (半分弱)
塩	1g (小さじ5分の1)
こしょう	少々 (0.16g)
里芋	140g (2~3個)
酢	5ml (小さじ1)
パセリ	少々 (2.5g)

<作り方>

- ①にんにくはみじん切り、ベーコンは千切りにします。たまねぎはスライスしておきます。里芋は皮をむき、1cm程度の半月切りか厚いちょう切りにして、ゆでるか蒸すかし、(お皿に並べラップをして電子レンジにかけてもよいです。)熱が通るまで加熱したら半分の塩コショウをしておきます。パセリはみじん切りにします。
- ②鍋に炒め油とにんにくを入れて弱火で香りを出し、そこにベーコンを加えて炒め、脂が出てきたところにたまねぎを入れます。たまねぎが透き通ってきたら残りの塩コショウをします。そこに①の里芋を加えてさらにまぜ、最後に酢とパセリを加えてできあがり。

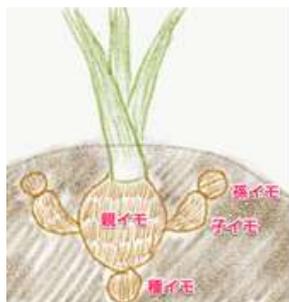
♡ 作ってみませんか? ♡

世界NO. 78 2022. 12. 7 志木中給食室

寒くなって里芋がおいしい季節になりました。お味増汁や煮物だけでなく、いろいろな料理でいただきたいですね。これは「ジャーマンポテト」の里芋版です。里芋は血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果もあり、胃潰瘍の予防や肝臓を守る働きもあるうえにおなかのお掃除屋さんの食物繊維もたっぷり、カリウムも多いので身体のむくみもとってくれるという優れものです。給食室の手間がかかるお芋なので、あまりこれ以上は増やせませんが、もう少し増やせたらいいと思うほどよく食べていました。おいしい季節にぜひおうちでも。



掘ってきた里芋で土の中の様子がわかる展示をしました!



<栄養価> 1人分	
エネルギー	55kcal
たんぱく質	2.1g
脂肪分	2.5g
カルシウム	10
鉄分	0.4g
食物繊維	1.1
マグネシウム	10
亜鉛	0.2mg
塩分	0.4
糖分	0g