

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡
和食NO. 76 2022. 10. 17 志木中給食室

味も絶品! 見た目でも秋を感じられる一品

秋野菜の甘酢あんかけ

<材料> 給食の4人分

- 鶏むね肉 140g ※予算が許せばもう少し多めに
- 生姜汁 少々 (2.7g)
- 酒 5ml (小さじ1)
- しょうゆ 10ml (小さじ2)
- でんぷん 50g (大さじ6弱)
- ※揚げ油
- にんじん 100g (2分の1本)
- ピーマン 40g (1~2個)
- れんこん 80g (直径5cm×8cm)
- さつまい 185g (2分の1本強)
- ※揚げ油
- 三温糖 26g (大さじ3弱)
- ケチャップ 26g (大さじ1半)
- 醤油 5ml (小さじ1)
- 酢 25ml (大さじ2弱)
- でんぷん 8g (大さじ1弱)
- 水 24ml (大さじ2弱)

<作り方>

- ①鶏むね肉は3cm角程度の大きさに切り、下味をつけてからでんぷんをつけて揚げます。にんじん、れんこん、さつまいもは厚めのいちょう切り、ピーマンは種を取って角切りにしておきます。
- ②鍋に油を入れ、れんこん、ピーマン、さつまいもは素揚げにしておきます。にんじんはゆでるか揚げておきます。
- ③たれは煮立てて水溶きでんぷんでとろみをつけます。
- ④①の肉や②の野菜を③のあんかけを加熱したところに加えてからめたらできあがり。

10月16日は国連が定めた「世界食料デー（世界の食料問題を考える日）」です。地球上で生きるすべての人が誰ひとりとして取り残されることなく、今、そして数十年、数百年後の未来でも持続的に「みんなで食べる幸せ」を共有できる社会にするためにどうしたらよいか考えながら食べるように伝えました。そして「みんなが自分自身で『世界の食料』について考えて欲しい。」と思い、この献立にしました。

この献立は①旬の野菜を使う。②皮ごと使って作ることで栄養もたっぷりとれてごみがでないようにした。③皮が気になる人や苦手な人も食べられるように「れんこん」「さつまいも」「にんじん」「ピーマン」と「鶏肉」は揚げてから炒め合わせる。という工夫をしています。検食の校長先生には「味も良いし、見た目でも秋を感じられてよかった。」と言ってもらえて、食べ残しも1kgもありませんでした。次回はこの量に増やそうと思っています。



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	236 kcal
たんぱく質	9.7g
脂肪分	5.0g
カルシウム	34mg
鉄分	0.6mg
食物繊維	2.7g
Na 鈉	33mg
亜鉛	0.5mg
塩分	0.8g
糖分	6.6g