



作ってみませんか？



カルシウムたっぷりのチーズが入ることによって優しい味に

## ハンジビシ

### <材料>5人分

精白米 420g(3合)  
 オリーブ油 5g(小さじ1強)  
 たまねぎ 125g(2分の1個)  
 酒 12g(大さじ1弱)  
 塩 3g(小さじ2分の1強)  
 水 米の1.1倍

※あれば鶏がらスープ

乾燥青大豆 25g(大さじ2弱)  
 白ワイン 5g(小さじ1)  
 塩 1.2g(小さじ4分の1)

黒こしょう 少々(0.15g)  
 粉チーズ 10g(大さじ2弱)  
 バター 10g(大さじ1弱)

### <作り方>

- ① お米は洗って浸水しておきます。たまねぎはみじん切りにし、青大豆は水で戻してゆでた後、白ワインを入れた塩水につけておきます。(青臭さを消すためです。)
- ② 鍋にオリーブ油を入れてたまねぎをきつね色になるまでよくいため、水か鶏がらスープ、酒、塩を加えて炊飯します。
- ③ 炊きあがったご飯に①の豆と塩コショウ、バター、チーズを加えて混ぜます。

ハンガリーでは青大豆を炒れてリゾットにして副菜として食べるそうです。きょうは炊いて主食にしました。青大豆は黄色い普通の大豆とは違う品種で、黄色い大豆より糖分が高く成熟しても緑色のままです。中学生に必要な栄養素「カルシウム」がとれるようにチーズもたっぷり入っています。「青大豆が入っているのが嫌」という子もいましたが、「美味しいからもっと増やして!」「また出して欲しい!」という声も寄せられる人気作品になりました。



栄養価(1人分)	
エネルギー	367kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	6.4g
カルシウム	44mg
鉄分	1.2mg
食物繊維	2.0g
マグネシウム	35mg
亜鉛	1.6mg
塩分	0.9g
糖分	0g

### 世界の料理を給食に出す時の考え方

給食で様々な国の料理を出していきますが、「その国の料理を知り、食べることでその国の文化を知り、理解しあえるようになってほしい。」という思いからです。「食べる」ということは「受け入れる」ということなので、外国の料理以外でも新しい献立が出た時も同じ思いです。みんなが「新しいものに出会えて楽しい!ワクワクする!」と思えるようにこれからも日々の給食を信頼してもらえるように作っていきたいと思っています。