

# そくほう



作ってみませんか？



和食NO. 278 2024. 2. 13 志木中給食室

Mg も Ca も摂れるのでテスト前の集中カアップに効果あり

## 集中カアップの マグカル焼き

＜材料＞ 3人分

生揚げ	200g (1丁)
しょうゆ	8g (大さじ半分弱)
みりん	8g (大さじ半分弱)
バター	4g (小さじ1)
青のり	4g (大さじ1半)
粉チーズ	9g (大さじ1半)
かつお節	3g (大人のひとつまみ)

＜作り方＞

- ① 生揚げは1丁を18等分のさいのめ切りにします。
- ② 耐熱容器に醤油とみりにバターを入れて少し温めてバターを溶かします。  
※醤油とみりんの代わりにめんつゆ大さじ1杯程度でもOK。
- ③ ②の耐熱容器に①を入れて軽く混ぜてなじませておきます。
- ④ オーブントースターで約10分程度ちょっと焦げ目がつくくらい加熱します。
- ⑤ 青のりとかつお節と粉チーズを④にふりかけて出来上がり。  
(給食では全体にいきわたるように④と青のりやかつお節、粉チーズの半量をからませて配缶し最後に粉チーズをふりました。)

3年生はこれから県立の受験、そして1年生から3年生までみんな学年末テストを控えていますね。そこで「集中カアップのマグカル焼き」を出すことにしました。「マグネシウム」と「カルシウム」を一緒にしっかりとると集中力がアップするからです。そして今後は、おうちの人に作ってもらうのではなく、みんなが自分でも簡単に作れそうなレシピにしたいと思って選びました。「青のりやおかかの風味がよかった。」「少し大人の味だったけど、おいしくて箸がすすみました。」などの感想が寄せられました。フライパンでも作れますが、オーブントースターで作った方が焦げにくくて簡単なので気に入ったら作ってみてくださいね。



耐熱容器で作るとこんな感じに仕上がります。



＜栄養価＞1人あたり

I礼ギ -	135 kcal
たんぱく質	9.9g
脂肪	9.7g
カルシウム	210mg
鉄分	2.7mg
食物繊維	0.9g
マグネシウム	58mg
亜鉛	0.9mg
塩分	0.6g
糖分	0g

中学生の1食分の摂取基準はカルシウムは450mg、マグネシウム120mgです。