

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力アップに効果あり

集中カアップの

グカル焼き

<材料> 3人分

牛揚げ 200g(1J)

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。

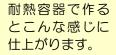
② 耐熱容器に醤油とみりんにバターを入れて少し温めてバターを溶 かします。

※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 Ⅰ 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。











9.7g 脂肪 カルシウム 210mg 鉄分 2. 7 mg 0. 9g 食物繊維 亜鉛

マグネシウム 58mg O. 9mg

<栄養価>1 人あたり

たんぱく質 9.9g

塩分 糖分

エネルキ゛ー

0. 6g Og

135kcal

