

7月の給食レシピ紹介 ～ 地場産メニュー～



おおむぎい わふう 大麦入り和風スープ



エネルギー:77kcal たんぱく質:2.7g 脂質:2.2g 炭水化物:12.6g カルシウム:20mg 鉄:0.4mg 食物繊維 1.8g 塩分:0.8g

材料(4人分) : 1人分 175cc

ベーコン	40g
酒	小さじ 1
たまねぎ	50g
にんじん	20g
だいこん	40g
大麦(押麦)	15g
ひらたけ	25g
さつまいも	80g
ねぎ	20g
だし昆布 / 水	2g / 2カップ
しょうゆ	小さじ 2
塩 / こしょう	少々 / 少々

作り方

- ① 昆布を分量の水に 30分以上つけた後、だしをとる。
- ② ベーコンは、短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ にんじん・たまねぎ・だいこんは1.5cm角のさいの目切り、さつまいもは2cm角のさいの目に切る。ひらたけは石づきを取り、ほぐす。
- ④ 鍋にベーコンと酒を入れて中火で炒め、脂が出てきたら、たまねぎ、にんじん、だいこんを加えて炒める。
- ⑤ 野菜の表面が透きとおってきたら、①と押麦を加える。
- ⑥ 沸騰したら、さつまいもとひらたけを加え、弱火から中火で煮る。
- ⑦ さつまいもに火が通ったら、味付けをする。
- ⑧ 仕上げにねぎを加える。

★調理のポイント

- ・昆布だしを加える前に野菜をしっかり炒めることで、野菜の水分が抜けて「うまみ」や「あまみ」が引き出されます。また、ベーコンを使うと、野菜が油脂でコーティングされて、煮くずれを防ぐ効果もあります。
- ・うまみが足りない場合は、塩の代わりにコンソメスープのもとを足してもいいですね。

★栄養ひとくちメモ

福井県は、押麦や麦茶の原料になる「六条大麦」の作付面積が全国一位です。このうちの約4割が、坂井市とあわら市にまたがる坂井平野で生産されています。麦ご飯にするだけでなく、スープなどに加えると手軽に食物繊維を摂ることができます。また、野菜をベーコンと一緒に炒めることで脂溶性ビタミンが、水を加えて煮込むことで水溶性ビタミンがスープに溶け出すので、効率的に栄養素を摂取することができます。

料理のきほん・・・調味料の分量を計る計量スプーンは小さじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。1カップは200ccのことです。