

## 6月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉の梅みそ煮
- ・粉ふきいも
- ・けんちん汁



夏バテの疲労感やだるさは、ビタミンB<sub>1</sub>が不足することで起こります。ビタミンB群は、水に溶けやすく、汗や尿で排泄されやすいため、汗をたくさんかくこの時期に不足しがちです。そこで、ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉とビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける「アリシン」をあわせてとると、夏バテ防止に効果的です。アリシンは、たまねぎやねぎ、にんにくに多く含まれます。また、クエン酸を多く含む梅干しも、夏バテを防いでくれます。



### 豚肉の梅みそ煮(4人分)

豚肉スライス	180g
しょうが汁(下味用)	少々
たまねぎ	小1個
ねぎ	2本
サラダ油	小さじ2
ねり梅	小さじ4
砂糖(上白)	大さじ1
赤みそ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
白ごま	小さじ1

ねり梅は、チューブ状のものが市販されているので、それを活用するのも良いでしょう。また、梅干しの種を除き、果肉を包丁で細かく刻んでも代用できます。



### 豚肉の梅みそ煮(作り方)

- ① しょうがは、すりおろして汁をしぼる。
- ② 一口大に切った豚肉に①のしょうが汁をかける。
- ③ たまねぎはスライス、ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、ねぎを炒めて香りを出す。
- ⑤ 豚肉を加え、しっかり炒める。
- ⑥ たまねぎを加え、さらに炒める。

- ⑦ ねり梅・砂糖・赤みそ・しょうゆ・酒を合わせて調味する。
- ⑧ 白ごまを加え、仕上げる。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会