

5月の給食献立より



・セルフドッグ

(コッパン、ウインナー、ゆで野菜、ケチャップまたはケチャップ&マスタード)

・牛乳

・クラムチャウダー



あさりは、日本では古くから食用とされ、貝塚などから数多くの貝殻が出土されています。あさらはおいしいダシがとれるので、潮汁・酒蒸し・みそ汁・和え物・佃煮などの和食のほか、スパゲッティボンゴレやクラムチャウダーなどの洋食にもよく使われます。

スーパーなど売られているあさらは砂出しをしているものが多いですが、潮干狩りでとれたあさを家庭で使うときには、2%程度の塩水で十分に砂出しをして、使うようにしましょう。

栄養としてはタンパク質のほかにミネラル、特に鉄分を多く含むので貧血気味の人におすすめの食材です。鉄分はビタミンCと一緒にとると効率的に吸収されると言われていますので、じゃがいもやほうれんそうなどの野菜と組み合わせて調理をするといいですね。

クラムチャウダー(4人分)

あさりむき身 (殻付きあさりの場合)	120g (1パック)
白ぶどう酒	小さじ1
ベーコン	20g
じゃがいも	小1個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
パセリ	少々
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
牛乳	200cc
サラダ油	小さじ1
コーンスターチ	小さじ1
水	400cc

クラムチャウダー(作り方)

- ① あさりむき身は白ぶどう酒をかけておく。(殻付きあさりを使う場合は塩水で砂出しをしておく。)じゃがいもは一口大、玉ねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎもよく炒める。にんじん、じゃがいもを入れてサッと炒め、水を入れて煮る。
- ③ 材料が煮えたらあさりを入れて調味する。牛乳を加え、あたたまったら水溶きしたコーンスターチを加えてパセリを散らす。
(給食では、がらスープや大豆ペーストも入れています。コーンスターチは片栗粉で代用できます。コンソメやあさに塩分が含まれているので、塩は味見をして加減しながら入れましょう。)