

2月の給食献立より



- ・きなこ揚げパン
- ・牛乳
- ・白菜と肉団子のスープ
- ・ひじきとチーズのサラダ



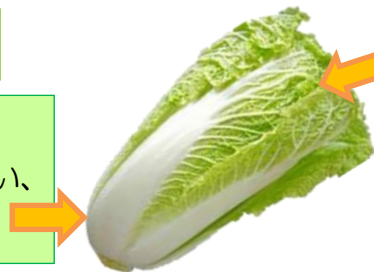
今が旬の白菜は、鍋物や漬け物に欠かせない野菜です。中国で生まれ、英語では Chinese cabbage (チャイニーズキャベツ) と言います。日本で栽培が始まったのは、今から約100年ほど前です。中国に行った兵隊が、そこで食べた白菜がとてもおいしかったので、白菜の種をこっそり日本へ持ち帰ったのが、はじまりだったと言われています。今のような結球する白菜を作るには、何度も失敗を繰り返し、品種改良に何年もかかったようです。

白菜はアブラナ科の野菜で、小松菜、かぶ、チンゲンサイ、ブロッコリーなどと同じ仲間です。白菜の栄養はキャベツと似ていますが、キャベツに比べて、エネルギーが少ないのが特徴です。水分が多いですが、ビタミンCや、ミネラルを多く含み、消化をよくしたり、血液の流れをさらさらにしたり、ガンを予防する効果があります。

おいしい白菜の見分け方

白い部分

黒点やシミがなく、より白い、みずみずしいものを選ぼう。



黄緑の部分

黄色の葉が混じっていたら、鮮度が悪いので避けましょう。

レシピ提供：高松学校給食研究会

白菜と肉団子のスープ(作り方)

- ① 玉ねぎを炒めしんなりしたら、たけのこ、にんじん、しいたけと分量の水を加えて煮る。野菜に火が通ったら、肉団子を加えて煮る。
- ② 白菜を加え、しょうが汁、調味料で味を調える。最後に春雨を加えやわらかくなったら、ねぎを加え仕上げ

白菜と肉団子のスープ(4人分)

肉団子	120g
白菜	140g
たまねぎ	120g
たけのこ	40g
にんじん	40g
しいたけ	2枚
葉ねぎ	20g
春雨	15g
しょうが	5g
油	小さじ1
チキンコンソメ	4g
しょうゆ	小さじ1.5
塩	3g
こしょう	少々
水	3カップ

葉の巻き具合

先端までしっかり巻いていて、ずっしり重いものを選びましょう。

