

## 5月の給食献立より



- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・ししゃものから揚げ
- ・ポン酢あえ
- ・お茶雑炊



八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。緑茶に含まれるカテキン類とビタミンCは抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に効果的です。他にも、緑茶にはテアニンが含まれており、リラックス効果もあります。

緑茶は、煎茶、玉露、抹茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

### お茶雑炊(4人分)

鶏肉	40g
米粒麦	100g
なると	20g
大根	3cm (100g)
にんじん	3cm (30g)
ねぎ	4本 (30g)
えのきたけ	1/4袋 (20g)
うす口しょうゆ	大きじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4
番茶 (パック入り)	1個 (5g程度)
だし汁	3カップ (600ml)

※給食ではかつお節と昆布のだしを使用しています。

### お茶雑炊(作り方)

- ① 大根とにんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。えのきたけは石づきを除いて半分の長さに切る。鶏肉は1cm角に切り、なるとはスライスする。米粒麦は洗っておく。
- ② 鍋にだし汁を沸かして、茶葉を入れ、香りが出たら引き上げる。
- ③ ②に鶏肉、大根、にんじんを入れて煮る。
- ④ 米粒麦、なると、えのきたけを入れて調味料を加え、さらに7分ほど煮る。
- ⑤ 煮えたら、ねぎを入れて仕上げる。



米粒麦とは、大麦を真ん中の筋に沿って半分に切り、米そっくり加工されたものです。

米で作る雑炊よりも粘り気が少なく、さらっと仕上がります。



レシピ提供：高松市学校給食研究会