

## 6月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げとなすのみそ炒め
- ・和風サラダ
- ・かえりアーモンド



夏野菜の代表である「なす」は、和食にも洋食にも中華にも活躍します。自然な甘みがあるので、炒め物、煮物、漬け物などいろいろな料理で楽しめます。今月は油で揚げたなすを厚揚げと炒めた「厚揚げとなすのみそ炒め」を取り入れました。

なすは水分が多く、体を冷やしてくれる野菜です。また食物繊維やビタミン類を含んでいるので、血液をサラサラにし、生活習慣病を防ぐ働きがあると言われています。なすの皮のむらさき色は食欲を刺激する色と言われています。また、なすは油や他の食材の煮汁などを吸収するので、油っぽさを感じさせず、油と相性がよい野菜です。

### 厚揚げとなすのみそ炒め(作り方)

- ① なすはいちょう切り、にんにく・しょうがはみじん切り、厚揚げは一口大切り、たまねぎはスライス、にんじん・たけのこは短冊切り、チンゲンサイは2cm、ねぎは小口切りにする。
- ② なすは、油でサッと揚げておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、豚ミンチと酒を加えて、さらによく炒める。
- ④ たまねぎ、たけのこ、にんじんを③に入れてよく炒める。
- ⑤ ④に水を入れて沸かし、みそ以外の調味料と厚揚げを入れて、煮含める。
- ⑥ みそを入れて味をととのえ、②のなす、チンゲンサイ、ねぎを入れ、水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。

レシピ提供：高松市学校給食研究会

### 厚揚げとなすのみそ炒め(4人分)

豚肉(ミンチ)	60g
酒	小さじ1
しょうが	少々
にんにく	少々
なす	100g(2~3個)
揚げ油	適量
厚揚げ	200g
たまねぎ	120g(大1/2玉)
にんじん	40g(3cm)
たけのこ(水煮)	35g
チンゲンサイ	40g(1/2株)
ねぎ	20g(3本)
ごま油	小さじ1
赤みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖(中双)	大さじ1弱
チキンコンソメ	小さじ2/3
片栗粉	大さじ1/2
豆板醤	少々
水	80mL



三豊なす

写真：三豊市ホームページより引用