

Vol.8 全国学校給食週間【チーズ入りおから炒め】

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の小学校でお弁当を持ってくることができない子どもたちのためにおにぎり、焼き魚、漬物といった簡単なお昼ご飯を提供したことから始まりました。子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について危ぶまれる今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

今回は学校給食の献立の中から成長期にかかせない栄養素であるたんぱく質、カルシウムや不足しがちな食物繊維を多く摂れる「チーズ入りおから炒め」を紹介します。

(レシピ提供: 塩田学校給食センター)



おからがパサパサにならないように水分を飛ばしすぎないことがポイント！
チーズが味のアクセントになり、子どもから大人までおいしく食べられます。



【1人分の栄養量】

・エネルギー	59kcal
・たんぱく質	3.6g
・脂 質	2.7g
・炭水化物	6.6g
・塩 分	0.5g

材料(2人分)

おから	30g	油	1g
豚ひき肉	20g	濃口しょうゆ	小さじ1弱
ほうれん草	10g	薄口しょうゆ	小さじ1/3
たまねぎ	40g	砂糖	小さじ1
にんじん	10g	酒	少々
干しいたけ	1g	チーズ	4g

作り方

- ① ほうれん草はよく洗い、ゆでて2cm程度に切り、軽くしぼる。
チーズは小さく切っておく。(ピザ用チーズを使ってもよい。)
- ② たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、干しいたけは戻して薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉、にんじん、干しいたけ、たまねぎの順に炒める。
- ④ おからを加えて、さらに炒め、㊦で調味する。
- ⑤ ①を加え、味を調える。