5月人気の給食メニュー

レシピ

豆腐や野菜でボリューム満点のエビチリです。辛味はないので、大人用には豆板醤を加えて本格的に作ってもGOOD！

豆腐と海老のケチャップ煮

◆ 材料 (子ども一人分)

- 木綿豆腐 ・・・ 70g
- 油 ・・・ 1g
- にんにく ・・・ 0. 2g
- 生姜 ・・・ 0. 3g
- 豚ひき肉 ・・・ 10g
- 人参 ・・・ 5g
- 玉葱 ・・・ 15g
- カットトマト缶 ・・・ 10g
- 青梗菜 ・・・ 20g
- 油 ・・・ 0. 5g
- ムキエビ ・・・ 10g
- トマトケチャップ ・・・ 7g
- 砂糖 ・・・ 1g
- 醤油 ・・・ 2. 5g
- 塩 ・・・ 0. 1g
- 片栗粉 ・・・ 2g
- 水 ・・・ 10g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

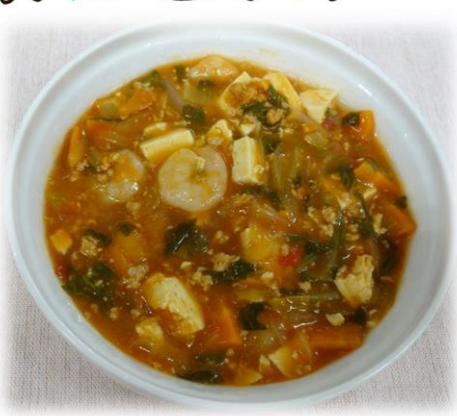
- エネルギー ： 129kcal
- たんぱく質 ： 8. 9g
- 脂質 ： 6. 1g
- カルシウム ： 95mg
- 鉄 ： 0. 9g
- 食塩相当量 ：0. 8g
- 食物繊維 ：1. 2g

◆ 作り方

① 豆腐は茹でて、水切りし、適当な大きさに切る。
② ムキエビは油で炒めておく。
③ 豚ひき肉にすりおろしにんにく、生姜汁を加えて油で炒める。
④ スライス玉葱、いちょう切りの人参、小さく切った青梗菜を加えて炒める。
⑤ カットトマト缶、①を加えて、調味料で味付けをする。
⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、②を加えて一煮立ちさせる。

◆ ポイント！！

玉葱を長葱に変えてり、いかを加えたりして、バリエーション豊かに作れます。



★ えび ★

海老の甘味は、たっぷり含まれた遊離アミノ酸のグリシンやベタインによるもの。ベタインは血中コレステロール値を低下させ、糖の吸収を阻害する力を持っています。糖尿病や高脂血症などの生活習慣病予防に効果的。

子どもの夜尿症、年をとってからの夜間頻尿などには、海老と銀杏を組み合わせたスープがお勧めです。これは、海老と銀杏に体を温め、内臓機能を高めて腎機能を調整する効能があるから。

一日に1～2回飲むと効果的。

また、海老には優れた強壮剤でもあるため、暑がりで元気満々の人が食べ過ぎると、かゆみがでることもあるので要注意！

生姜やネギなどの香辛料と一緒に食べると、症状が抑えられるとされていますが、食べ過ぎると、発疹しやすくなるので注意が必要です。