6月人気の給食メニュー

レシピ

ひじきと豆腐で鉄分、カルシウムが
豊富なつくね揚げです。

豆腐とひじきのつくね揚げ

◆ 材料 (子ども一人分)

- 木綿豆腐 ・・・ 50g
- 鶏ひき肉 ・・・ 10g
- 長葱 ・・・ 10g
- 干しひじき ・・・ 1g
- 卵 ・・・ 8g
- パン粉 ・・・ 2. 5g
- 塩 ・・・ 0. 2g
- 油 ・・・ 7g
- 水 ・・・ 12g
- 砂糖 ・・・ 1. 8g
- 醤油 ・・・ 2. 6g
- 片栗粉 ・・・ 0. 5g
- 水 ・・・ 2. 5g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

- エネルギー : 154kcal
- たんぱく質 : 6. 9g
- 脂質 : 11. 3g
- カルシウム : 64mg
- 鉄 : 0. 8g
- 食塩相当量 : 0. 7g
- 食物繊維 : 1. 1g

◆ 作り方

① 豆腐は水切りをし、つぶしておく。
② ①に水で戻してたひじきとみじん切りの長葱、鶏ひき肉、塩、卵をよく混ぜる。
③ 丸めて170度くらいの油で揚げる。
④ 水に砂糖、醤油を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけてみたらしあんを作る。
⑤ つくね揚げをお皿に盛り付けて、④をかける。

◆ ポイント!!

豆腐の水分状態によっては、卵とパン粉の量を調整して下さい。

【 付け合わせ:酢の物 】

★ ひ じ き ★

ひじきは、カルシウムと鉄分の効果が抜群。カルシウムは海草類の中で最高の含有量で、昆布の2倍。鉄分も多量に含まれています。

カルシウムは、骨や歯を丈夫にしてくれる栄養源なので、子どもやお年寄り、特に骨量の減少する更年期移行の女性には欠かせません。それとともに、精神安定作用があり、イライラや不眠を解消します。

鉄分の効果も群を抜いています。一般的に、鉄分は吸収がよくないため、食品を沢山食べないと鉄分の効果は期待できません。しかし、ひじきはかさが少ないため、少しの量でかなりの鉄分をとることができます。まさに貧血の特効薬といっていいでしょう。

その他に優れているのが食物繊維です。量も豊富で、ひじきに含まれる食物繊維は、腸の働きをより活発にします。腸にたまった老廃物を取り除き、便秘を解消し、大腸ガンを予防します。

さらに、海草特有のヨードも含んでおり、抵抗力の向上や甲状腺障害に効果を発揮。また、海草特有の中に含まれるマンガンが、疲労を回復させ、骨粗鬆症を防ぎます。