# 12月人気の給食メニュー

## レシピ

## 生揚げケチャップあん

生揚げを酢豚風にし、酢豚よりも
ヘルシーにできます。
お好きな具材で作ってみて下さい。

◆ 材料 (子ども一人分)

- 油 ・・・ 1．5g
- 生揚げ ・・・ 50g
- じゃが芋 ・・・ 15g
- 人参 ・・・ 10g
- 玉葱 ・・・ 10g
- ピーマン ・・・ 5g
- だし汁 ・・・ 30g
- 砂糖 ・・・ 1．3g
- ケチャップ ・・・ 3g
- 塩 ・・・ 0．5g
- 醤油 ・・・ 2g
- 酢 ・・・ 2g
- 片栗粉 ・・・ 1g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

- エネルギー ： 123kcal
- たんぱく質 ： 6．1g
- 脂質 ： 7．2g
- カルシウム ： 128mg
- 鉄 ： 1．4g
- 食塩相当量 ：0．9g
- 食物繊維 ：1．2g

◆ 作り方

① 生揚げを湯通して油抜きをし、5mm厚の一口大に切る。
② いちょう切りにした人参、短めにしたスライス玉葱、一口大のじゃが芋を油で炒める。
③ だし汁を加え野菜類が柔らかくなるまで加熱する。
④ 1cm角に切ったピーマン、①を加えて加熱する。
⑤ 調味料類をよく混ぜ合わせて加え、よく混ぜて加熱する。

◆ ポイント！！

生揚げは、絹揚げを使用すると揚げの部分が柔らかく、子どもも食べやすいです。
生揚を肉団子や唐揚げ、白身魚に変えたり、じゃが芋をさつま芋や長芋に変えたり、また、きのこ類や蓮根などのお好みの具材を加えて、様々なバリエーションが楽しめます。

### ★ 酢 ★

酢は作り方の違いから、醸造酢と合成酢に分けられます。
醸造酢は、米などに麹菌を用いて発酵させたもの。
合成酢は、化学的に作られた酢酸を水で薄め、アミノ酸などを加えたものです。

醸造酢に含まれている20種類以上のアミノ酸は、脂肪を分解する働きがあるので、疲労回復や、生活習慣病に効果的です。

また酢の効力といえば、なんといっても殺菌作用。
食べ物の細菌を殺して、鮮度を保ちます。

なお、合成酢にはこれらの働きはありません。

疲れた時は、酢をそのまま飲みます。あの酸っぱさは、疲れた時に出てくる乳酸を分解し、エネルギー代謝をスムーズにしてくれる酢酸なので、飲めばすぐに効くというわけです。

ただ、どうしても酸味が苦手というなら、りんご酢や蜂蜜酢を水で薄めたドリンクを飲んでもいいでしょう。

玄米酢は薬効成分が多いので、健康志向の人向き。
醸造酢は酸味と鮮度が命なので、早めに使い切りましょう！