1月人気の給食メニュー

レシピ

変わり焼売

焼売の皮で包まなくとも、肉種に刻んだ
皮をまぶして蒸し焼きにすることで、
子どもにも食べやすい焼売。
子どもにも大人気です。

◆ 材料 (子ども一人分)

- 豚挽肉 ・・・ 45g
- むきエビ ・・・ 10g
- 長葱 ・・・ 8g
- 生姜 ・・・ 2g
- 酒 ・・・ 1.2g
- 塩 ・・・ 0. 1g
- しょうゆ ・・・ 1. 2g
- ごま油 ・・・ 1g
- 片栗粉 ・・・ 1g
- 焼売の皮 ・・・ 2g
- グリンピース ・・・ 3g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

- エネルギー ： 141kcal
- たんぱく質 ： 10. 4g
- 脂質 ： 8. 7g
- カルシウム ： 14mg
- 鉄 ： 0. 6g
- 食塩相当量 ：0. 3g
- 食物繊維：0. 4g

◆ 作り方

① 豚挽き肉に塩をくわえ、よく練り混ぜる。
② 粗みじん切りにしたむきエビとみじん切りの長葱、調味料類を加え、さらに練り混ぜる。
③ グリンピースを加え混ぜ、鉄板に空気を抜きながらのせる。
④ 表面にごま油を塗り、さいの目に切った焼売の皮を全体に広げておさえる。
⑤ オーブン180℃で蒸し焼きにする。

◆ ポイント！！

むきエビの変わりにホタテの水煮を加えたり、竹の子や干椎茸を加えると本格的な焼売に。
ハンバーグのように、子どもと一緒に混ぜて作ってみて下さい。

【 付け合わせ:トマト 】

★ 豚 肉 ★

豚肉の栄養素的な特徴は、ビタミンB1をたっぷり含んでいること。その含有量は、牛肉のなんと10倍にも相当します。ビタミンB1は、糖質をエネルギー化するには欠かせない成分なので、米を主食とする日本人にはうってつけの栄養素。また、十分に摂取していれば、更年期にありがちなイライラや疲労感を解消することができます。

そのほか、豊富に含んだビタミンA、B2、Eは、体液や血液、骨などからだを構成する成分を補います。ですから、老化にともなう足腰の衰えや、病後などの衰弱、貧血時ひな大変有効です。なかでも、脂肪の少ない赤身は、慢性肝炎や糖尿病で体力が衰えてきた人の治療にも使われるほどです。

脂肪分が気になるなら、バラ肉の2倍というビタミンB1を含んだヒレ肉がおすすめ。ビタミンとミネラルも豊富です。また、豚足はコラーゲンなどのゼラチン質がたっぷり。増血作用や肌をなめらかにする作用に優れています。

豚肉は寄生虫がつきやすいので生食は厳禁。必ず中心までよく火を通します。また、腐敗も早いので、できるだけ早く調理を。