



8月人気の給食メニュー



青のりじゃが団子

青のりの風味がよく、ポテトチップスのような匂いのおやつです。
子どもと一緒に是非作ってみて下さい。

◆ 材料 (子ども4人分)

- ・じゃが芋 …… 200g
- ・片栗粉 …… 40g
- ・塩 …… 0.8g
- ・青のり …… 0.04g
- ・油 …… 8g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- ・エネルギー : 89kcal
- ・たんぱく質 : 0.8g
- ・脂質 : 2.1g
- ・カルシウム : 3mg
- ・鉄 : 0.3g
- ・食塩相当量 : 0.2g
- ・食物繊維 : 0.7g

◆ 作り方

- ① じゃが芋を柔らかくふかして、熱いうちにつぶす。
- ② 片栗粉、塩、青のりをよく混ぜ合わせる。
- ③ 小判型に成形し、油を引いたフライパンで焼き色がつくように、両面焼く。

◆ ポイント!!

片栗粉などを混ぜ合わせる際は、じゃが芋が熱いので注意して行ってください。
粉チーズを加えたり、バターで焼くとよりコクが出ます。
塩を入れずに作り、みたらしあんをからめたりと色々なバリエーションが楽しめます。



★ ジャガ芋 ★

じゃが芋は離乳食でも、比較的早い時期から主食的な役割を果たします。子どもが好む食材の一つです。ゆでる、煮る、揚げるなど調理の幅も広く、使いやすい食材といえるでしょう。

じゃが芋の主成分はでんぷんですが、そのカロリーは米の約半分ですが、分解されたでんぷんが脳や身体のエネルギー源になります。

他にもカリウムや葉酸、食物繊維などが含まれますが、特にビタミンCの含有量の多さが目立ちます。カリウムは血圧上昇を抑制します。

でんぷんにガードされたビタミンCは熱にも強く、どんな調理法でも無駄なく吸収できます。ビタミンCには肌のシミ予防や粘膜の強化による下痢予防の効果が。

ふっくらとして、かたさがあり、皮が薄くて色にムラがないものを選びましょう！

また、品種によって適した料理をしましょう。

ほくほく触感の男爵は、コロケやポテトサラダに。煮崩れにくいメークインは、シチューやカレーに合います。