11月人気の給食メニュー

レシピ

飛竜頭

豆腐と魚を混ぜ合わせて作るがんもです。
そのまま食べてもよし、煮物やおでんの
具材としても大活躍です！

◆ 材料 (子ども4人分)

- サバ水煮缶 ・・・ 60g
- 木綿豆腐 ・・・ 220g
- 卵 ・・・ 32g
- 人参 ・・・ 32g
- 枝豆 ・・・ 6g
- 生姜 ・・・ 3g
- 片栗粉 ・・・ 12g
- 塩 ・・・ 0.32g
- 醤油 ・・・ 8g
- 油 ・・・ 適量

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ：169 kcal
- たんぱく質 ： 8.2g
- 脂質 ： 12.8g
- カルシウム ： 94mg
- 鉄 ： 0.8g
- 食塩相当量 ：0.6g

◆ 作り方

① 豆腐を水切りする。
② ①、サバの水煮缶、溶き卵、すりおろした人参、生姜汁、ムキ枝豆、調味料をよく混ぜる。
③ 170～180℃の油で2cmくらいに丸めた②の生地を揚げる。

◆ ポイント！！

サバの水煮缶は鮭の水煮缶に変えたり、椎茸やキクラゲなどのきのこを加えてり、グリーンピースやささがきゴボウ、蓮根、胡麻など具材をプラスして様々なバリエーションが楽しめます。

（ 付け合わせ：甘酢漬け ）

★ 青 魚 ★

サバなどの青魚は、背中が青いことから青魚と呼ばれる魚には、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富です。DHAは脳の機能維持や活性化などに働き、学習能力や記憶力の向上に働きます。
EPAは善玉コレステロールの増加や、血液をサラサラにする効果が期待できます。
いずれも必須アミノ酸をバランス良く含んだ栄養的に優れた食品です。

DHAやEPAは、脂肪を減らさずに摂るのがポイント。子どもには焼く、揚げるなどの調理法を選び、刺身は控えましょう。

青魚は鮮度の良いものを選びましょう。
目が澄んでいて、背中の青みがはっきりしているものが鮮度の良い証拠。身の締まりや張りも確認しましょう。
また脂が多いので、食べ始めるのは9～11ヶ月位から。
3歳頃までは、イワシなどの小魚は、丁寧に取り除いてあげましょう。

人参やほうれん草など、緑黄色野菜のカロテンやビタミンが、DHAやEPAの酸化を防止しますので、青魚と緑黄色野菜を組み合わせて摂取すると良いでしょう。