3月人気の給食メニュー

レシピ

魚のきのこ味噌焼き

魚に片栗粉をふることで、パサつきを防止し、子どもの苦手なきのこを使用した味噌を乗せやすくします。

◆ 材料 (子ども4人分)

- 生鮭 ・・・ 50g切り身
- 片栗粉 ・・・ 2．5g
- 油 ・・・ 2g
- えのき茸 ・・・ 10g
- 白菜 ・・・ 10g
- 味噌 ・・・ 3g
- 酒 ・・・ 2g
- 砂糖 ・・・ 2g
- 片栗粉 ・・・ 0．4g

◆ 栄養価 (子ども1人分)

- エネルギー ： 112kcal
- たんぱく質 ： 11．9g
- 脂質 ： 2．3g
- カルシウム ： 14mg
- 鉄 ： 0．5g
- 食塩相当量 ：0．4g
- 食物繊維：0．6g

◆ 作り方

① 魚に片栗粉を薄くまぶし、油をふきかけて200℃のオーブンで10分焼く。
② 細かく切った白菜とえのき茸を蒸し煮にし、調味料で味付けする。
③ ①に②をかけて、焼き色が着くまでオーブンで焼く。

◆ ポイント！！

鮭の他に、白身魚やカジキマグロなどでも美味しくできます。
えのき茸以外にも、椎茸や舞茸、しめじなど他のきのこを混ぜるとよりきのこ感を味わえます。

（ 付け合わせ ： お浸し ）

★ えのき茸 ★

他のきのこと同じく食物繊維を多く含み、低カロリーなので、カロリー制限をしている人も安心して食べられます。

食物繊維の効果で、便秘がちの人は便通がスムーズに。大腸ガンの予防も期待できます。コレステロール値も下がるので、動脈硬化の人にも向きます。

栄養的には、椎茸に似ているといえるでしょう。
疲労を回復してくれるビタミンB1，B2の他、日光を浴びるとビタミンDに変化するエルゴステリンを含有。
カルシウムの吸収力を高めて、骨や歯の強化や骨粗鬆症を予防。さらに、神経の興奮を鎮めてイライラを解消してくれます。

きのこ類に多い抗ガン効果ですが、えのき茸もおおいに期待できそうです。
えのき茸を毎日食べている地域では、ガンの発生率が低いというデータがあるそうです。

えのき茸は、カロリーを気にせず食べられる、毎日食卓にのせたい食品。
鍋物、炒め物、汁物に加えるほか、天婦羅や素焼きにしてもよいでしょう。