

2月の献立紹介

ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれているのりを使った



佐賀のりのすまし汁

☆ 材 料 (4人分) ☆

佐賀のり(きざみのり) 4g
豆腐 80g(1/4丁)
かまぼこ 20g(1/7本)
たまねぎ 小1/2個
にんじん 20g(2cm)
えのき茸 1/5袋
干しいたけ 3g
小ねぎ 2本
出し昆布4g
かつお節4g 塩 少々
薄口しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1 水 500ml

☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. 豆腐は角切り、かまぼこは薄く切る。
2. たまねぎは、せん切り、にんじんは5mmの厚さのいちょう切り、小ねぎは小口切りにする。
3. えのき茸は石づきをとり、2cmの長さに切る。干しいたけはもどしてせんきりにする。
4. 出し昆布とかつお節でだしをとり、水を加え、たまねぎ、にんじん、えのき茸、干しいたけを入れて煮る。
4. 火が通ったら、豆腐とかまぼこを入れて調味する。
5. 佐賀のりと小ねぎを加えて仕上げる。



トロツとしたのりの食感が楽しめるすまし汁です。



2月6日は「のりの日」です。



有明海 海苔養殖場

昨年度の佐賀のりは、全国生産量の25%を占め、品質・生産高ともに17年連続日本一です。世界有数の干満の差を誇る有明海が複数の大きな川から養分がたっぷり注がれる栄養豊富な海のため、有明海で育んだ佐賀のりは非常に美味で、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素がたくさん含まれています。

佐賀のりは口にしたとき歯切れがよく、口溶けは柔らかく、とろけるような甘さと旨みがあるのが特徴で、焼いて食べると、アミノ酸と糖質が熱に反応し、『うまさ・柔らかさ・香り』を実感できる最強のおいしい食べ方です。

今回「新うまい佐賀のりづくり運動推進本部」より学校給食へ「のり」の提供が行われます。感謝していただきましょう。



★★佐賀のりで巻いてみました★★

巻いてすぐ食べる時は焼海苔で、しばらく経って食べる時は乾海苔を使うと、おいしいのり巻きずしを作るコツです！



たくあん、ソーセージ、ほうれん草、卵焼き、かにかま、エビフライなどの具を巻くとできあがり！

2月2日は「節分」です。



日本の食生活に欠かせない豆・豆製品

<栄養満点の大豆。しっかり食べよう>

2月の献立より かりかりサラダ



☆☆ 材料 (4人分) ☆☆
ロースト大豆 20g
(スーパーのおつまみコーナーで販売)
ロースハム 2枚
キャベツ 2枚
きゅうり 1本
にんじん 20g
むきえだまめ(冷) 35g
イタリアンドレッシング 大さじ2

☆☆ 作り方 ☆☆

1. ロースハムはせん切りにし、さっとゆでる。
2. キャベツ・にんじんはせん切りにし、茹でて冷ます。
3. きゅうりは輪切りにし、茹でて冷ます。
4. えだまめも茹でて冷ます。
5. ロースト大豆とロースハム・野菜をドレッシングで和える。



大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むところから「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質以外に、ビタミン、ミネラル、食物繊維も多く、小さな粒に栄養素がぎっしりつまったパワフルカプセルです。

とうふや納豆など食卓のおかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなどの調味料まで、毎日の食事には大豆から作られた、たくさんの食品が使われています。

<大豆から作られる食べ物>



ごはんと具たくさんみそ汁はベストカップル



大豆には、体内で作ることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。米にはリジンが少ないので、リジンが多い大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。朝ごはんに、豆腐や油揚げ、季節の野菜や海そうをたくさん入れた「具たくさんみそ汁」と「ごはん」で、体力・能力のパワーアップを！