

給食メニューをおうちで作ってみませんか？

【春キャベツの中華丼】

春キャベツのおいしい季節！ごはんにかけて食べるどんぶり系は、普段ごはんが進まない子も気づかぬうちに食べてしまうメニューが多いです。野菜もお肉も魚介類もしっかりとれる中華丼は、春キャベツで作るとおいしさもアップするのでおすすめです。

せっけんをよく泡立て
ていねいに手洗いをしてから
料理をしましょう！



材料(4人分)

	● ● ● ● ● ● ● ●
・ぶた小間肉	60g
酒（下味用）	少々
しょうゆ（下味用）	少々
・短冊イカ（冷凍）	60g
・むきエビ	60g
・あさりむき身	20g
酒（下味用）	少々
・キャベツ	3~4枚
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	1/5本
・小松菜	1株
・たけのこ（ゆで）	40g
・サラダ油	小さじ1
・とりがらスープ	180ml
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・塩	小さじ2/3
・こしょう	少々
・片栗粉+水	大さじ2ずつ
・ごま油	小さじ1/2
・ごはん	4人分

作り方

- ① ぶた小間肉は、大きければ食べやすい大きさに切り、下味をからめておく。
- ② イカ・エビ・あさりは、酒をまぶしておく。
- ③ キャベツは大きめの短冊、玉ねぎはくし形、にんじん・たけのこは短冊に切り、小松菜は2cmに切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぶた肉を炒め、色が変わってきたら、イカ・エビ・あさりを加える。
- ⑤ 玉ねぎ・にんじんも加えて、さらに炒める。
- ⑥ キャベツ・たけのこ・小松菜を加えて、さっと炒める。
- ⑦ とりがらスープを加え、ひと煮立ちしたら、しょうゆ・酒・塩・こしょうを加え、味をつける。
- ⑧ 片栗粉を水でとかしておき、いったん火を止めて（もしくは弱火にして）、水とき片栗粉をゆっくり少しずつ回し入れる。よくかき混ぜたところで、また火をつけ（中火）、透明感が出てくるまでかき混ぜて、とろみをつける。
- ⑨ 仕上げにごま油を加えて火を止める。
- ⑩ お皿にごはんをもり、あんをかけてできあがり！

ポイント

- ◆ 給食では、鉄分の多いあさりとカルシウムの豊富な小松菜を入れています。えびやいかは、冷凍シーフードでOK!きのこやうずら卵など、お好みの具でアレンジしてもいいですね！
- ◆ 市販のとりがらスープの素を使うときは、味つけの塩をひかえめにして、調整しましょう。
- ◆ 水とき片栗粉を入れるときは、ダマにならないように絶えず混ぜましょう。

栄養士のひとりごと「塩分のとりすぎが心配…」

給食では、家庭で摂取しにくいものは給食で多めに、逆に過剰ものは給食で少なめにとるようにしています。この過剰なもの・・・これが塩分です。朝と夜の食事で1日分の摂取量を超えているという調査があります。給食の塩分を0gにしないといけないくらい、摂取しているということです。しかし、それでは、給食の味つけができないため、給食の塩分量は一人2g以内を目指しています。塩分2gはしょうゆに換算すると小さじ2杯と少しの量です。ご家庭でも、あともう少し・・・塩やしょうゆの追加をやめたり、ダシを加えたり、香辛料やごまなどで風味づけをしたり、薄味になるように工夫してみてください。

