

楽しく食べよう！

2019年3月号

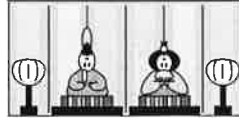
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。油断せず、うがい手洗いをして、体調を整えていきましょう。



3月の献立解説

ちらし寿司（1日）

かんぴょう・にんじん・干しいたけ・れんこんを混ぜた酢飯の上に、錦糸卵とでんぶを乗せた彩りのきれいなご飯です。



ほうれん草のナムル（26日）

韓国料理の一種です。ほうれん草ともやしを茹でて、調味料とごま油で和えたものです。給食では、海苔も加えて和えます。

★おしらせ★

2019年4月号から、『献立解説』をやめ、紙面のレイアウトを変更します。献立解説に関しては、事業団のホームページに主食・主菜・副菜・汁物・デザートごとにまとめて載せてあります。そちらをご覧ください。



健康コラム ～エネルギーを抑えるコツ②～

給食アンケートで、低エネルギーの料理を紹介してほしいとのリクエストが多かったので、エネルギーを抑えるコツ第2弾をお知らせします。

★調理方法を選択しましょう。

摂取エネルギーの増える大きな要因は、油です。油の摂取を抑えることがエネルギーを抑えるコツにつながります。その方法をいくつかご紹介します。

①焼いて油を落とす

網焼き・包み焼きなど、油を使わずに焼けば、エネルギーを抑えることができ、素材そのもののうまみも引き出されます。



②茹でて油を落とす

肉の場合、茹でると余分な脂が落ちます。ですから、すき焼きよりもしゃぶしゃぶの方がエネルギーを抑えられます。また、野菜は茹でると若干栄養分は失われますが、カサが減る分、たくさんの量を食べる事ができます。是非、一緒に食べてほしいです。



③油を使わず蒸す

蒸し料理は、油そのものを使わない調理方法です。その分エネルギーを抑えることができ、素材そのもののうまみが凝縮され、薄い味付けでもおいしくいただけます。



④油抜きをして油を落とす

厚揚げや油揚げなど、油で揚げた食材に熱湯をかけたり、お湯にくぐらせたりすると余分な油を落とすことができます。それにより調味料も染み込みやすくなります。



★揚げ物をひと工夫しましょう。

揚げ物は、油の摂取が多くなります。しかし、全く食べない！というのもさみしいものです。ひと手間加えて上手に食べましょう。

①衣をつけずに素揚げにする。

素揚げ→唐揚げ→天ぷら・フライ→かき揚げの順番で油の摂取量が増えます。衣はできるだけ少ない方がエネルギーは抑えられます。

②表面積を大きくして揚げる。

同じ量の肉をカツにするなら、一口カツよりも、一枚カツを食べやすい大きさにカットしたほうが、衣の量を減らすことができ、油の摂取量を抑えられます。

◎揚げ油を使わない焼きコロッケをご紹介します。

じゃがいもとひじきの焼きコロッケ

材料（4人分）

じゃがいも・・・・・・・・・・3個
ひじき（乾燥）・・・・・・・・・・8g
豚ひき肉・・・・・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々
（あれば ナツメグ・・・・・・・・少々）

調理例



小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3
水・・・・・・・・・・50ml
パン粉・・・・・・・・・・大さじ4
油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ①じゃがいもは、皮をむいて電子レンジで柔らかくなるまで加熱したら、つぶす。
- ②玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③フライパンで、豚ひき肉・②玉ねぎ・戻したひじきを入れ炒め、塩・こしょうで味を付ける。
- ④ボウルに、①じゃがいもと③を混ぜ合わせ、4等分の小判型にまとめる。
- ⑤フライパンに少量の油を入れ、パン粉を焼き色がつくまで炒める。
- ⑥水と小麦粉を混ぜた液に、④を入れ、⑤パン粉をまぶす。
- ⑦フライパンで、表面に焦げ目がつくまで両面焼く。

ワンポイントアドバイス

- ・具はじゃがいもの代わりに、かぼちゃや里芋でもいいです。お好みで作ってください。
- ・衣には、卵を使わず、水と小麦粉で作った液とパン粉で作ります。
- ・パン粉を炒める作業が手間ですが、焼き色がつき、仕上がりが揚げ物に近くなります。
- ・鶏胸ひき肉にすると、更にエネルギーを抑えることができます。

栄養価（1人分）

*揚げコロッケだと、エネルギー257kcalになります。

エネルギー 156kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 4.1g、塩分 3.1g