

給食だより



2017年11月号
シャローム三育保育園

10月のさつまいも掘りで子どもたちが掘ってきたさつまいもを使い幼児クラスでスイートポテトやカレーを作ります。先日の台風の影響でさつまいも掘りが延期になってしまいましたが、子どもたちと一緒に楽しいクッキングが出来ればと思います。



豆腐のお話し



もめんときぬの違いは舌触りだけでなく含まれる栄養の量にも違いがあります。もめん豆腐は、製造過程で水分をしぼるために、栄養分が圧縮されます。そのため、たんぱく質、カルシウム、鉄分が、きぬ豆腐に比べると2、3割多く含まれています。しかし、水分をしぼることによって、ビタミンB類やカリウムが水分と一緒に流れ出してしまいます。このため、ビタミンB、カリウムはきぬ豆腐の方に多く含まれています。

参考：日本豆腐協会



今月のメニュー

～ 擬製豆腐 ～

材料（4人分）

木綿豆腐1丁(300g)

鶏ひき肉 100g

にんじん 100g

絹さや 50g

ひじき 1g

だし汁 1/3カップ

砂糖 大2 塩 小1/3

しょうゆ 大さじ1

卵 1個

1 豆腐はしっかりと水気をきる。にんじん・絹さやはせん切り、ひじきはしっかりともどして茹でておく。

2 鍋に油を熱して1の野菜を入れて炒め全体がしんなりしたら豆腐をくずし入れて炒め合わせる。だし汁、砂糖、塩、しょうゆを加え、混ぜながら煮る。

3 煮汁がほとんどなくなったら火からおろし、溶きほぐした卵をいれて混ぜる。

4 卵焼き器を熱し、油少々をひいて3を流し入れ、中火にして軽く混ぜながら両面を焼く。