

# 給食だより

第 93号 2021年11.12月

レシピ



栄養管理室の‘えいこ‘です。寒さが少しずつ増してきましたね。今回のテーマはネギです。お鍋に、薬味に大活躍の食材です。たっぷり使って、旬の食材を味わいましょう！

## 『ネギ』について

### 1, ネギの時期

1年中通していつでも手に入りますが、旬は11月～2月で出荷量も増えます。特に12月は寒さに当たって風味を増したネギは太く柔らかく、味が乗って良質です。

### 2, ネギの歴史

原産地は中国西南部で、紀元前より栽培されています。日本へは朝鮮半島を経由して8世紀頃渡来しました。奈良時代の木簡や日本書紀にも記載されるほど、古くから食用にされていた野菜です。

### 3, 含まれる栄養素は？

長ネギは白い部分は淡色野菜、緑の葉の部分は緑黄色野菜です。特有の辛味成分“硫化アリル”には血液をサラサラにする作用や、殺菌作用があります。抗酸化作用の“ビタミンC”や“βカロテン”、“葉酸”や“カルシウム”など体に必要な栄養素が豊富に含まれています。

### 4, 選び方は？

葉先までピンと張りがあること。茎がぎゅっと詰まった物は甘くておいしいネギと言われます。

## 〇”もっちり”ネギチヂミ

材料:	卵	1個
	薄力粉	50g
	片栗粉	大さじ3
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	醤油	小さじ1
	水	130cc
	長ネギ	1本
	人参	1/4本
	ごま油(焼き用)	大さじ2
タレ	醤油・酢	各大さじ1
	砂糖	小さじ1、白すりごま

- 作り方:
- ①ボールに薄力粉と片栗粉、鶏がらスープの素を入れて泡だて器で混ぜる。そこへ卵、水、醤油を入れて混ぜる。
  - ②長ネギは斜め薄切りに切る。人参は細い千切りにして生地へ入れて混ぜる。
  - ③フライパンにごま油を熱し、生地を半分流して中火でこんがり焼く。縁がこんがりしてきたら裏返す。
  - ④両面焼けたらフライパンから取り出し16等分に切る。
  - ⑤タレの材料を混ぜて、お好みでつけて食べる。

1人分1枚 栄養量:341kcal、塩分2.5g