

★給食レシピコンテスト優秀賞レシピ

鯉川村学校給食センターでは、夏休みに「大豆」「大豆製品」を使ったレシピを募集し、優秀賞に鯉川小学校5年生木之内虹心さんの「ゴロゴロ大豆の甘辛みそつくねやき!!」が選ばれ1月26日の給食に登場しました。

材料 (3人分)

とりひき肉 150g
大豆の水煮 80g
ねぎ 1/2本
片栗粉 大さじ1

(タレ)

お酒 大さじ1
達者のみそ 大さじ2
三温糖 大さじ1と1/2

作り方

- ① 大豆とねぎは、粗めのみじん切り。
- ② ひき肉に大豆とねぎ、片栗粉を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を成型し、フライパンに油をひき、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ タレの材料を全てフライパンに入れ、煮詰める。

大豆の食感を残す



給食では大量調理のため、「つくねを成型すること」「フライパンでタレをからませる」ことが調理工程上難しくなります。そこで、給食では、大きな鉄板につくねのタネを敷き詰めて、スチコンで焼き上がったら包丁で一人分に切り分けました。そして、タレは上からかけるため、給食ではつくねにも少々下味をつけました。お味はいかがだったでしょうか？

大豆は、成長期のみなさんに必要な栄養素を豊富に含んでいます。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- サポニン …… 抗酸化作用*
- 食物繊維 …… 便秘予防
- レシチン …… 動脈硬化予防*

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



また、1月31日の「ツナごはん」は、いつものツナごはんの具に、古殿町の「大豆ミート」を加えます。ツナごはんの具は、ツナ、にんじん、インゲンをしょうゆ、さとう、酒、みりん、おろし生姜で煮詰めて作ります。後からごはんに混ぜるため、しょっぱく仕上げるのがポイントです。大豆ミートとツナと一緒に煮込むと、見た目にも気づきにくくなり、大豆が苦手な人にもおすすめです。