ちょび塩　冬レシピ　学校給食編

ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に！

- ごはん（１５０ｇ）
- モチコチキン・ゆで花野菜
- ポルチギービーンズスープ
- 牛乳

エネルギー	６６９kcal
たんぱく質	２８．６ｇ
脂質	２１．９ｇ
食物繊維	１０．９ｇ
食塩相当量	１．８ｇ

今回のちょび塩レシピは、大島学校給食センターの栄養教諭の先生から教えていただいた給食で人気のハワイ料理を紹介します。ご家庭でも作りやすいレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

◆　モチコチキン・ゆで花野菜

にんにくや生姜の風味や香りを効かせてちょび塩にしています！

【写真は、ブロッコリーのみ１人分５０ｇ】

材　料		２人分
鶏もも肉		１２０ｇ
しょうゆ	A	小さじ１
砂糖	A	小さじ１／３
ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	A	小さじ１／４
酒	A	小さじ１／２
おろし生姜	A	小さじ１／４
おろしにんにく	A	小さじ１／４
米粉		大さじ１・１／３
コーンスターチ		大さじ１・１／３
カリフラワー		５０ｇ
ブロッコリー		５０ｇ

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、調味料Ａに１時間以上つけ込む。
2. 米粉とコーンスターチを混ぜ、①の鶏肉にまぶして中まで火が通るように、からっと揚げる。
3. カリフラワーとブロッコリーは、食べやすい大きさに切り、ゆでる。
4. 器に②を盛り、③を付け合せる。

※　米粉は、上新粉で代用できます。

１人分栄養量　エネルギー１７８kcal
たんぱく質 12.6ｇ　脂質 8.6ｇ　食物繊維 1.9ｇ　**食塩相当量 0.6ｇ**

◆　ポルチギービーンズスープ

トマトベースの味つけで野菜や豆がおいしくたくさん食べられます。

材　料	２人分
ウインナー	２０ｇ
ベーコン	１０ｇ
たまねぎ	４０ｇ
にんじん	３０ｇ
じゃがいも	６０ｇ
キャベツ	４０ｇ
ゆで白いんげん豆	２０ｇ
ゆで赤えんどう豆	２０ｇ
サラダ油	小さじ１／３
カットトマト缶	２５ｇ
コンソメ顆粒	小さじ１／８
水	200 cc
赤ワイン	小さじ１
トマトケチャップ	大さじ１／２
塩	小さじ１／５
こしょう	少々

1．ウインナーは斜め切り、ベーコンは１センチ幅に切る。
2．にんじん、たまねぎは、皮をむいて１センチ角に切る。じゃがいもは皮をむいて２センチ角に切る。キャベツは２センチくらいのざく切りにする。
3．鍋にサラダ油を入れて熱し、ベーコン・ウインナーを炒める。たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
4．たまねぎが透き通ったら、トマト缶、コンソメ顆粒、水、赤ワインを入れる。じゃがいも、ゆでた白いんげん豆、赤えんどう豆を加える。
5．じゃがいもがやわらかくなったら、キャベツ、トマトケチャップ、塩、こしょうを加え、味をととのえる。

※　白いんげん豆、赤えんどう豆は、水煮大豆で代用できます。

１人分栄養量　エネルギー１３１kcal
たんぱく質 5.4ｇ　脂質 5ｇ　食物繊維 6.7ｇ　**食塩相当量 1.0ｇ**

令和５年６月で、周防大島町とハワイのカウアイ島は姉妹縁組をして 60 年になります。１月 24 日～３０日の学校給食週間には、姉妹都市について理解を深めるため、ハワイの料理を提供しています。モチコチキンは、味をつけた鶏肉にもち米の粉をつけて油で揚げたものです。ということで、モチコとは、日本語の「もち粉」のことです。モチコチキンは日系人が伝えたと言われ、味つけは、家庭やお店によって違います。

ポルチギービーンズスープは、元々はフィリピン系の人たちが食べるポルチギーソーセージとポルトガル系の人たちが食べる豆のスープが合体した、トマトベースのスパイシーなスープです。ハワイはいろいろな人種の方が混合した社会なので、食文化が混ざりあった料理が多いです。給食では、ポルチギーソーセージが手に入らなかったので、ウインナーとベーコンで代用しました。

ぜひ、ご家庭で作ってみて、ハワイを思いながら召し上がってくださいね。

大島学校給食センター　栄養教諭

スマートフォン等でＱＲコードを読みとっていただくと、ちょび塩クッキングをご覧になれます。