

平成31年度
(令和元年度)

北町中食育だより 号外



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

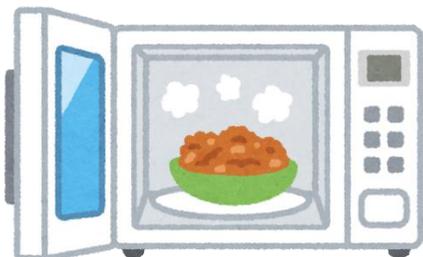
校長 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

新型コロナウイルス感染症の予防のため、3月2日から休校となりました。それに伴い、3月の給食も中止になりました。3月は3年生のリクエスト給食を取り入れていたので楽しみにしてくれた人もいたのではないのでしょうか。先生も張り切って献立を立てていたので残念です。

給食は中止になりましたが「休校期間中に料理を作ってみてほしい」と思い、給食のレシピを配ることにしました。今回のレシピはみんなが大好きな「カレー」と残菜が少なかった「揚げじゃがサラダ」です。レシピは裏面に載せましたので、ぜひ作ってみてください。



電子レンジの仕組みを知ろう！



どうして食品があたたまるのかな？

マイクロ波が食品中の水の分子を振動させて^{まさつねつ}摩擦熱を生み、その熱が食品全体に伝わるから！

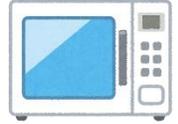


もの同ものをこすり合わせて発生する熱のことを「摩擦熱」と言います。寒いときに手と手をこすり合わせると温かく感じますが、これも摩擦熱のおかげです。

電子レンジは食品中の水分を利用し、摩擦熱を発生させて食品を温めます。電子レンジのマイクロ波は水分を含んでいるものの内側まで浸透するので、食品の内側も温めることができます。ちなみにオーブンでは赤外線を利用しています。赤外線は食品の表面にしか浸透しないため、火で焼いているときと同じように外側から温まります。



電子レンジで野菜を加熱してみよう！



- 野菜は洗ってから加熱する（種類によっては食べやすい大きさに切ってから加熱する）。
- ほうれん草、なす、ごぼうなどアクのある野菜は加熱した後、水にさらす。
- 電子レンジ対応のラップやポリ袋、耐熱容器を使う。
- 殻がついたままの卵を加熱したり、食品を長時間加熱しすぎると事故につながるので注意する。

★葉野菜★

ほうれん草、小松菜、キャベツ、
チンゲンサイ、にらなど

- ① 洗う。
- ② ラップで包むかポリ袋に入れる。
- ③ 600w で加熱する。
100グラムあたりの加熱時間は
1分程度。

★^{からい}花蕾野菜など★

ブロッコリー、カリフラワー、
ロマネスコ、アスパラガスなど

- ① 洗った後、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかける。
- ③ 600w で加熱する。
100グラムあたりの加熱時間は
1分30秒程度。

★根菜類など★

じゃがいも、大根、にんじん、
たまねぎ、かぼちゃ、なすなど

- ① 洗った後、ヘタや種などを取り除き
食べやすい大きさに切る。
- ② ラップで包むかポリ袋に入れる。
- ③ 600w で加熱する。
100グラムあたりの加熱時間は
2分程度。

焦げやすい、乾燥しやすい野菜
(にんじん、さやいんげんなど)の加熱

耐熱容器に野菜と水を入れ、ふんわりとラップをかけて加熱するのがおすすめです。



● 給食のカレーの作り方

材料	分量 (5人分)	作り方
☆油 ☆バター(またはマーガリン) ☆薄力粉 ☆カレー粉 ☆コリアンダ(パウダ) ☆クミン(パウダ) ☆パプリカ(パウダ) ☆ガラムマサラ(パウダ) ☆オールスパイス(パウダ)	小さじ4 30g 大さじ2 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2 少々 小さじ2/3 少々	<カレールーづくり> ☆・・・カレールーの材料 ※ Aはフライパンで一度炒るのがおすすめ。 ① フライパンにバターを入れ、弱火で加熱する。半分ほど溶けたら薄力粉を加えて炒める。 ② ①の見た目がサラサラになり、茶色に色づいたら火を止める。 ③ ②にAを加えてよく混ぜる。
油 しょうが にんにく 好きなお肉 (角切りかこま切れ) 玉ねぎ にんじん じゃがいも こしょう 水 鶏がらスープの素 濃口しょうゆ ウスターソース 中濃ソース ダイスタマト缶 チャツネ	小さじ1 1/10 かけ 1/5 かけ 80g 2個 1/2 本 1と1/2 個 少々 3カップ 小さじ4 小さじ1/3 小さじ1/2 小さじ1/2 10g 8g	<カレーづくり> ① しょうが・にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし形切り、にんじん・じゃがいもはいちょう切りにする。 ② 鍋に油を入れ、中火で加熱する。 ③ ②ににんにく・しょうがを加え、香りが出るまで炒める。香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。 ④ 玉ねぎがしんなりしたら、肉・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。 ⑤ 具材全体に油が回ったら、水と鶏ガラスープの素を加えて煮る。 火加減:弱火～中火 ⑥ 具材が煮えたら一度火を止め、カレールーを加えてよく溶かす。 ⑦ Bを加えて弱火で10分ほど煮込む。とろみが出てきたら出来上がり。 ※ チャツネの代わりにりんごや桃の缶詰をペーストにして使うのも◎



スパイスについて

香りをつけるスパイス→クミン、コリアンダ、オールスパイス
 辛みをつけるスパイス→こしょう
 色をつけるスパイス →パプリカ

カレー粉とガラムマサラ

数種類のスパイスを混ぜて作ったものです!

● 揚げじゃがサラダの作り方

材料	分量 (5人分)	作り方
じゃがいも 油 食塩	1個 適量 少々	<トッピングのフライドポテト> ① じゃがいもをせん切りにする。切ったじゃがいもは水にさらす。 ② 鍋に油を入れ加熱し、油を180℃に温める。 ③ じゃがいもの水気をきる(水気があると揚げたときに油が跳ねることがある)。 ④ 水気をきったじゃがいもを素揚げにする。 ⑤ じゃがいもがきつね色になったら油から取り出し、塩をふる。
お好みの野菜 →給食の場合は・・・ 赤パプリカ きゅうり キャベツ	300g程度 1/3個 1本 3枚	<野菜の用意> ① 野菜を好みの大きさに切る。 ※ 野菜を生で食べる場合 切った野菜を器に盛る。 ※ 野菜を加熱したい場合 鍋に湯を沸かしてゆでるか、野菜を耐熱容器に入れふんわりとラップをしてレンジで加熱する。
酢 三温糖 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 油 粒マスタード	小さじ1と1/2 小さじ2 小さじ1/4 少々 小さじ2 小さじ2/3 小さじ1/3	<ドレッシングづくり> ① 小鍋にCを入れてよく混ぜる。 ② 小鍋を弱火で加熱する。 ③ 沸騰したら小鍋を火から下ろし、よく冷ます。 ● フライドポテト・野菜・ドレッシングができたら、よく和えて出来上がり。

C



1食分の野菜の目安量

生の野菜	加熱した野菜
	
両手山盛り 杯	片手山盛り 杯

1日に必要な野菜の量

350g

(そのうち、緑黄色野菜を
120g程度食べる)

