



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は「ファイバーかきあげ」です。

ファイバーかきあげのファイバーは英語のダイエタリーファイバーの意味で、子どもたちに食物繊維を多く取り入れた献立を食べさせたいという栄養士さんの願いを込めて作った献立です。

料理名

ファイバーかきあげ

エネルギー 155kcal

たんぱく質 6.3g



素材 材料 (4人分)

むきえび	60g	白ごま	小さじ1
大豆(水煮)	40g	たまご	1/2個分
芽ひじき	4g	小麦粉	40g
たまねぎ	1玉	塩	小さじ1/3
さつまいも	小1個	揚げ油	適量
さんどまめ	20g		

- 作り方** (1) えびはゆでて酒を入れる。
水煮大豆は水気を切っておく。
芽ひじきはきれいに洗いゴミを取り、水でもどす。
さつまいもはせん切りし、さっと水をかけ、水気を切っておく。
さんどまめは小さく切っておく。

(2) 卵を割りほぐし、小麦粉・白ごま・酒と材料を混ぜ合わせる。ルに上げておく。

(3) 1人1個当てに種を平らにし、150℃～160℃の油で色よく揚げる。

☆現代の食卓は洋風メニューが多く、食物繊維をあまりとらない子どもたちが増えています。

食物繊維を意識して多くとって、腸の中に善玉の腸内細菌を増やすと、食品といっぱいに体の中に取り込んだコレステロールを出してくれます。

