

6月17日(水)の給食



690 kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
麻婆茄子	豚ミンチ しょうが・にんにく 長ねぎ なす にんじん 豆板醤・甜麺醤 みそ 鶏ガラスープ 砂糖・酒 濃口しょうゆ 片栗粉・ごま油
もやしの おかか和え	もやし きゅうり しめじ 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
中華スープ	春雨 しいたけ 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
りんごかん	りんごジュース 寒天 砂糖 水



なす

旬
初夏から初秋
(7~9月)にかけて最も
美味しくなり時。

品種

- ・中長ナス：スーパースーパーで最も一般的な形状のナス
- ・長ナス：西日本を中心に多く作られ、煮付けや焼ナスに最適
- ・丸ナス：京産の「賀茂ナス」など、肉質が柔らかく、炒めや佃煮などに適す。

栄養

- ・**主な薬効作用**：皮に含まれるナスニンが、活性酸素を抑え、アンチエイジングや美肌効果が期待できます。
- ・**むくみ予防**：カリウムが豊富であり、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。
- ・**体温調整**：水分とカリウムが豊富で、体を冷やす作用がみられるため、夏に予防にむすべし。

なすを美味しく食べる調理のコツ

- ・水にさらさない
- ・ナスの皮は水に浸けると皮が硬くなるので、長く浸けず、水溶性の栄養が流出してしまいます。切ったナスに塩を揉みこむか、塩水に漬ける程度にしましょう。
- ・油を上手に使う
- ・油でフーリングするとナスニンの紫色が綺麗に残り、肉質がなめらかになり、旨味が増します。
- ・焼きナスを作る時は焦げない程度の弱火で一気にかき混ぜる水分と一緒に蒸らすのがコツです。

