

おすすめ給食野菜レシピ「かわり山形のだし」

■子どもの反応

材料をみじん切りにすることで、なすのグニャツとした食感も気にならず食べられます。ごはんにかけて食べれば、食欲が出ない夏の暑い時期もごはんが進みます。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 40kcal
- ・たんぱく質 19.7g ・脂質 0.8g
- ・食塩相当量 0.6g

■工夫したところ

なすは水にさらして、アクを取り除いています。かまぼこやコーンも加えて食べやすくしています。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・鶏の唐揚げ
- ・みそ汁
- ・かわり山形のだし

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・なす（みじん切り）中 1/2 本（48g）
- ・きゅうり（みじん切り）1/2 本（60g）
- ・さや付き枝豆 15 さや（80g）
- ・コーン 大さじ 3 杯（32g）
- ・かまぼこ（みじん切り）（32g）
- ・人参（みじん切り）（12g）
- ・納豆昆布 ひとつまみ（3.2g）
- ・鰹節 ひとつまみ（2g）
- ・しそ葉（みじん切り）1/2 枚（0.4g）
- ・しょうゆ 小さじ 1.5 杯（8g）
- ・酢 小さじ 1/2 杯（2g）

■つくり方

- ①野菜、かまぼこはそれぞれみじん切りにする。なすは水にさらしアクをとる。
- ②それぞれ、茹でて冷たく冷やす。
- ③昆布と調味料を加えて味をととのえる。
- ④最後に鰹節としそ葉を加えて和える。

ひとくち

■一口メモ

山形県の夏の郷土料理「だし」を皆さんは知っていますか？

山形県の夏はとても暑いです。山形県には、暑くて食欲が出ないときでもしっかり食べられるようにと考えられた郷土料理があります。「だし」がその中の一つです。ごはんの上にかけて食べればさっぱりとしてごはんがすすみます。畑でとれた夏野菜や昆布が入りますので、汗と共に失われたミネラルやビタミンを体の中に取り込むことができます。なすやきゅうりには体を冷やす効果もあります。

これは皆さんが食べやすいようにアレンジした「かわり山形のだし」です。夏の太陽の日差しをたくさん浴びて元気に育った夏野菜をたくさん使っていますので、皆さんも夏野菜のパワーをもらって元気に過ごしましょう。