

食育だより

南城学校給食共同調理場

平成21年9月 1日 No6



おうちの方とよみましょう。

お子さんと一緒に読んでください。

9月おすすめ！ じゃがいも＆ブルーベリー



○じゃがいも調理のヒント○

じゃがいものビタミンCは加熱調理しても壊れにくいので、煮たりゆでたりしても高い栄養価を保ちます。

水からゆでると、ほっくり甘く仕上がります。切ってゆでるときは、皮をむいて切ったあと水にさらします。

じゃがいもの芽にはソラニンという毒素が含まれるので、芽の部分と、日があたって緑色になっている部分はよく取ってから調理しましょう。

○ブルーベリーの特徴○

すももの仲間で、甘味があり、中に大きな種があります。果皮にブルームという白い粉がついているものは新鮮です。花巻市内でもいろいろな種類のブルーベリーが生産されています。

親子でクッキング

《料理レシピ》

ベーコン入りじゃがいものきんぴら

＜材 料＞

- | | |
|----------------|------------|
| ○ じゃがいも（メークイン） | 2個 |
| ○ にんじん | 小1本 |
| ○ ベーコン | 2枚 |
| ○ ごま油 | 大さじ1 |
| ○ 砂糖 | 大さじ1 |
| ○ みりん | 大さじ1 |
| ○ しょうゆ | 大さじ1 |
| ○ 酢 | 大さじ1/2 くらい |



＜作り方＞ *****

- ① じゃがいもを千切りにし、水にさらしておく。
(水をとりかえながら10分ほど水にさらす。)
- ② にんじんも千切りし、じゃがいもの水気を切り、短冊切りにしたベーコン、にんじん、じゃがいもをごま油で炒める。
- ③ じゃがいもとにんじんがしんなりしたら、砂糖、みりん、しょうゆを加え炒める。
- ④ 最後に酢を加え、さっと炒めて仕上げる。
酢を入れると、まろやかな味になります。

