

おすすめ給食野菜レシピ「ごぼうと鶏肉のごまみそ炒め」

■子どもの反応

野菜の甘みや鶏肉のうま味が食材にしみこみ、よくかんで食べると、食材の旨味を味わうことができます。また、ごはんにあう料理のため、子どもたちに人気です。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 101 kcal
- ・たんぱく質 5.8 g ・脂質 5.0 g
- ・食塩相当量 0.7 g

■工夫したところ

- ・いろいろな食感を感じて、よくかんで食べてもらえるよう、ごぼうやこんにゃく、ごまなど食感のちがう食材を入れた。
- ・みそやにんにくを入れて、ごぼうのくさみを感じにくくした。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・たまご焼き
- ・中華スープ
- ・ごぼうと鶏肉のごまみそ炒め

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・鶏肉 100 g
- ・ごぼう（乱切り）1本（150）g
- ・にんじん（乱切り）1/3本（50 g）
- ・こんにゃく（ひと口大）1/3枚（80 g）
- ・ねぎ（小口切り）1/4本（50 g）
- ・おろしにんにく 1.5 g
- ・ごま油 2 g

調味料 A

- 〔・酒 大さじ1（5 g）・みりん 小さじ1/2（3 g）
- ・砂糖 小さじ2/3（2 g）・みそ 大さじ1（18 g）

一味唐辛子 少々

白炒りごま 大さじ1/2（5 g）

■つくり方

- ①ごぼうは切った後、水につけてあく抜きをする。
- ②こんにゃくは一口大に切り、下ゆでしておく。
- ③ごま油をひいた鍋で、とり肉とおろしにんにくを炒める。
- ④とり肉に火が通ったら、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加えて、食材がひたるくらいまで水を加えて煮る。
- ⑤食材に火が通ってきたら、調味料 A を入れて煮る。
- ⑥火を強めて煮汁を飛ばすように炒めて、煮汁が少なくなったら、ねぎとごまを加え、ねぎに火がとおったら出来上がり。

ひとくち

■一口メモ

ごぼうは、野菜の中で食物繊維が特に多く、腸内環境を整えて、排便を促す効果があります。

また、ごぼうを食べると、かむ回数も増えてきます。よくかんで食べることは、むし歯を予防したり、頭の働きをよくしたり、食べ物の消化を助けたりと、体に良い効果があります。

今の食事は、あまりかまなくても食べられる料理が多く、食べ物をかむ力が弱くなっているといわれています。かみごたえのあるごぼうを、よくかんで食べましょう。