

かつお

かつおの旬は、初夏の「初カツオ」と秋の「戻りカツオ」の2回あります。

かつおには、疲労回復を助けるビタミンや鉄分が多く含まれています。



【かつおのごまみそがらめ】	4人分	目安	
かつお	4 切		① かつおに下味をつけておく。 ② 汁気を切った①にかたくり粉をつけて油で揚げる。 ③ たれの調味料を混ぜ合わせて加熱する。 ④ かつおとたれ、ごまを合わせる。 〈メモ〉 給食では、コロコロにしたかつおを使用しています。 たれは、肉との相性もよいので、お試してください。
しょうが	4 g		
酒	4 g	小さじ1	
しょうゆ	2 g	小さじ1/2 弱	
		g	
かたくり粉	適量		
油	適量		
赤みそ	10 g	大さじ1/2	
トマトケチャップ	16 g	大さじ1	
しょうゆ	4 g	小さじ1 弱	
さとう	8 g	大さじ1	
水	8 g		
ごま			



ごぼう

これからの時期は、新ごぼうが出回る時期です。食物繊維がたっぷりで、

腸内の環境を整えてくれます。

日本では古くから親しまれている食材ですが、日本以外でごぼうを食べ

ている国はほとんどないようです。



【ごぼうの甘辛煮】	4人分	目安	
ごぼう	120 g		① ごぼうは薄切りにし、軽く水にさらしたあと、ザルにあげ、水気をきる。 ② ①に粉をまぶし、油で揚げる。 ③ 調味料を合わせて、加熱する。(さとうが溶けるまで) ④ 揚げたごぼうとたれを合わせて、からませる。
かたくり粉	適量		
油	適量		
		g	
しょうゆ	8 g	大さじ 1/2	〈メモ〉 ごぼうを水にさらすと出る色はポリフェノールです。水にさらしすぎると皮につまったうまみ成分を抜けてしまうので、30秒程度もでもOK.
さとう	8 g	大さじ 1弱	
みりん	4 g	小さじ 1弱	

アスパラガス

アスパラガスの旬は、5月から6月といわれています。

アスパガスには、疲労回復効果やスタミナアップの効果がある「アスパラギン酸」という成分が多く含まれています。



【アスパラガスの肉巻き】	4人分	目安	
アスパラガス	4本		<p>① アスパラガスは固い部分を切り落とし、さっとゆでて、塩をふっておく。（根元を立てて湯に入れ、10秒ほどしてから全体をゆでる。1分程度でOK）</p> <p>② ①のアスパラガスを肉で巻き、塩こしょうをして、フライパン（オープン）に並べて焼く。</p> <p>③ 焼き終わったらレモン汁をかける。</p> 
塩	少々		
豚バラ肉	4枚		
塩	適量		
こしょう	適量		
レモン汁	適量		