



12/22 の献立について

麦ごはん

しらす入りカレーおからコロッケ

きんぴらごぼう

かぼちゃのみそ汁

きらず揚げ

牛乳

...つくってみませんか?...

「おからの卵焼き」

12月の「とき健幸給食」は、「しらす入りカレーおからコロッケ」という料理が出ます。この料理は、中学生が考えた料理で『おから』が使われています。また、10月には、昨年度の食育マイスターの児童が考えてくれた「おからの卵焼き」も給食で提供しました。

今回は、その時のメニューを紹介します。

手軽に毎日の食事に取り入れてみませんか？



＜材 料＞	4人分
卵	4個
鶏ミンチ	32g
おからパウダー	6g
れんこん	20g
人参	20g
ごぼう	20g
干し椎茸	4g
水耕ねぎ	20g
油	少々
上白糖	6g
薄口しょうゆ	6g
和風だしの素	0.8g
水	24g

＜作り方＞

- ① れんこんは2mmぐらいのいちよう切りする。人参、椎茸、ねぎを細かく切る。ごぼうを小さめのささがきに切る。
 - ② 油をひき、鶏ミンチを炒め、火が通ったら①の野菜も加えて、炒める。
 - ③ ボールに、卵を割り入れて溶きほぐし、A と②の炒めた具を、加えて混ぜる。
 - ④ 電子レンジ600wで3分加熱した後、取り出してラップを外し、はしで混ぜる。
 - ⑤ 再度、ラップをかけ、電子レンジ600wで5分程度加熱する。（容器により差が出るので、様子を見ながら加熱する。）
 - ⑥ 食べやすい大きさに切って食べる。
- ※1人分ずつ作る場合は、加熱の時間を、④で1分半、⑤1分ぐらいで様子を見てください。

A

がつ けんこうきゅうしょく
12月の「とき健幸給食」の

しよくざいしよukai
～とっておき食材紹介～

おから



おからは、何から作られているのでしょうか？

答えは「**大豆**」から作られています。

大豆はそのままでは、体の中で消化・吸収しにくいのですが、おからや豆腐などに加工することで、食べやすく、消化・吸収されやすくなります。

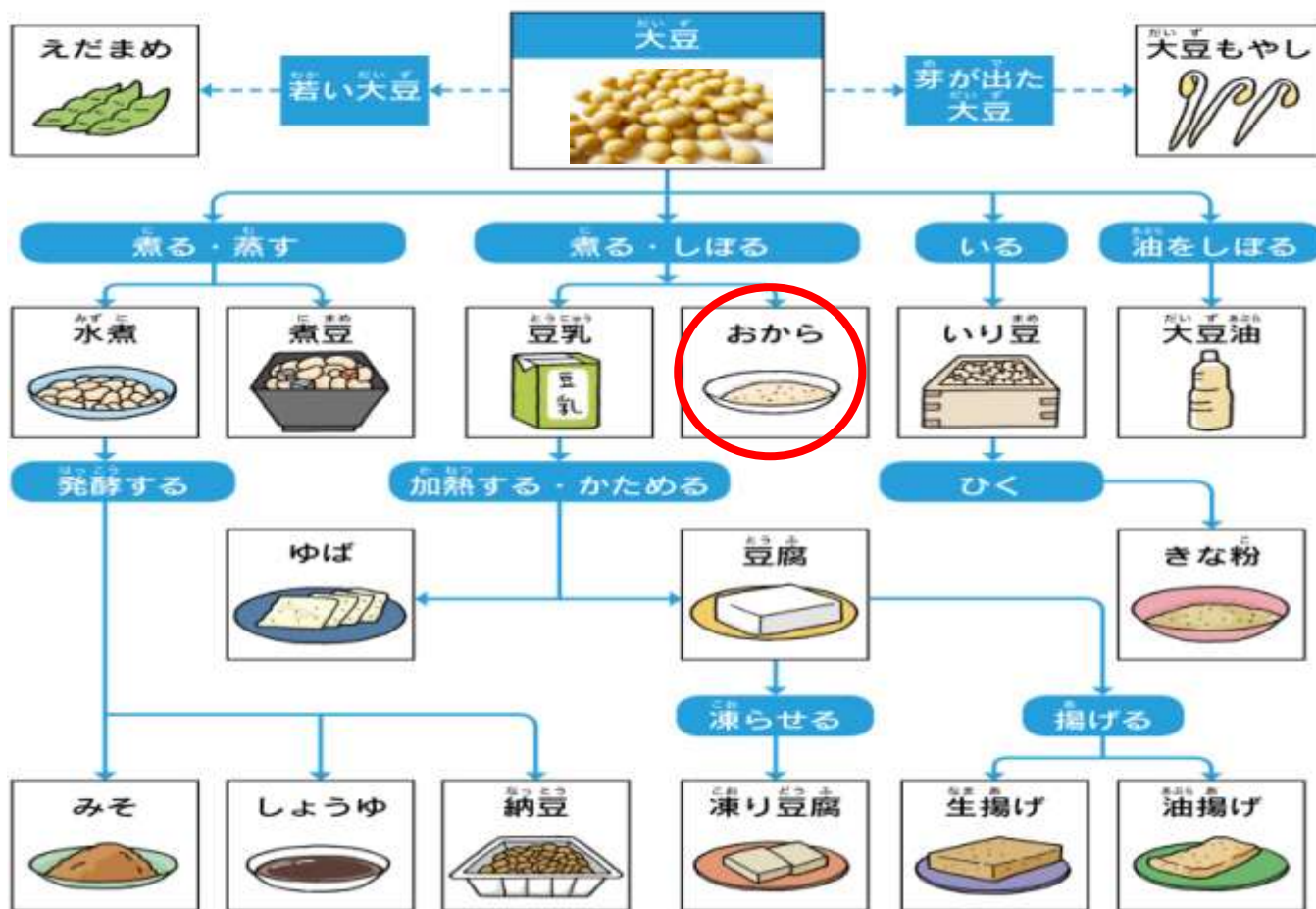
給食でも、大豆や豆腐、油揚げなどの大豆製品がたくさんです。

では、おからは大豆からどのようにして作られているのでしょうか？

まず、一晩水につけておいた**大豆を煮て**やわらかくし、**すりつぶ**します。すりつぶした大豆をしぼって出る液体が**豆乳**、残ったものが**おから**です。

なお、豆乳ににがりを入れると**豆腐**ができます。

すがた **姿をかえる大豆** だいず
 大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



別名…初夏に花を咲かせる白いウツギの花に似ているから「**卯の花**」と呼ばれたり、調理の際に切る必要がないことから「**きらず**」とも呼ばれます。

▶おからの栄養と期待される効能

おからは、捨ててしまうことが多いですが、便を出しやすくし、体の調子を整えてくれる**食物繊維**など、私たちの体にいいことがたくさんあります。



▶おからを手軽に取り入れてみよう！

生のおからは、水分を多く含んでいるので日持ちがしませんが、最近では、水分を乾燥させた**おからパウダー**が手軽に手に入ります。

煮物にだけでなく、サラダやハンバーグ、コロッケ、お好み焼きやパンケーキなどのお菓子を作るときに加えてみたりといろいろな使い方ができます。



～生のおからとおからパウダーの比較～

生おから



- ・水分が多くしっとりしている
- ・消費期限が短い
- ・比較的安価

おからパウダー



- ・乾燥させパウダー状になっている
- ・消費期限が長い
- ・手軽に取り入れやすい

▶きらず揚げって知ってる？

今回はデザートに、『きらず揚げ』が付きます。きらず揚げの主原料は、実はおからです。

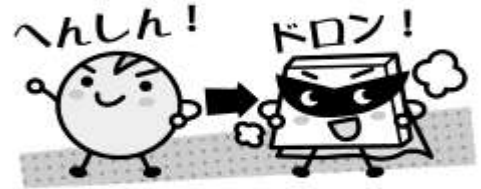
おからと小麦粉を混ぜ、砂糖と塩で味付けして油で揚げたちょっと堅めのおせんべいです。カリッポリッと食感がくせになるお菓子です。



親子でちょうせんしてみませんか？

大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。
 文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。
 一番下にある食べものから選んでください。



大豆を煮て、
よ〜くしぼると
① にへんしん！
牛乳に負けないくらい
栄養があるよ。

大豆とお塩と麴を
混ぜてつくと
② にへんしん！
赤や白などいろいろな種類
があるんだよ。

昔は大豆を蒸して
わらに入れてつくりました。
③ にへんしん！
ほかほかご飯にかけて
食べよう。

豆乳を煮ると
④ にへんしん！
日本では最初に、
お坊さんが食べる精進料理に
使われました。

大豆を煮てしぼって、
⑤ にへんしん！
四角や丸いものが
あるね。

大豆と塩水、麴
などを混ぜてつくと
⑥ にへんしん！
和食の味つけには欠かせ
ないものだよ。

大豆が成長して
芽が出ると
⑦ にへんしん！
給食でもたくさん
使われているね。

大豆を煎って
⑧ にへんしん！
揚げパンにかけると
おいしいね。

豆乳をしぼった後に
⑨ にへんしん！
「卵の花」という別の名前も
あるよ。



ここから
選んでね



※クイズの答えは、一番最後のページにあります。



た も の 食べ物クイズ

さあ、クイズにチャレンジしてみましょう。

<クイズレベル：すこしむずかしい ★★>

今日の給食で使っているおからは「うの花」とも呼ばれますが、関西ではその他にも別の呼び方があるそうです。それは次のうちどれでしょう？

①いらす

②たらす

③きらす



← ヒント：給食でもでるお菓子の名前にもなっているよ。

答え： ③のきらずです。

おからは、包丁で切らなくても食べられることから、「切らない」という意味で「切らず」と呼ばれているそうです。

大豆のへんしんクイズの答え

①…^{とくにゅう}豆乳 ②…みそ ③…なっとう ④…ゆば

⑤…とうふ ⑥…しょうゆ ⑦…もやし ⑧…きなこ ⑨…おから