

学校給食だより NO—502に続き、第2回物資委員会で選定された物資を紹介いたします。

1. 国産ほうれん草まんじゅう(FeCa)



○ 国産ほうれん草を中心として、じゃがいも、とうもろこし等の食感のある野菜が豚肉と相まって美味しいほうれん草のまんじゅうが完成しました。
鉄分は強化基準の約6倍、カルシウムも約1.3倍と強化されました。さらに食物繊維もかなり多く摂取でき減塩にしております。

- 焼く……200℃のオーブンで約10分焼いてください。
- 揚げる…170℃の食油にて3～4分位、周囲がきつね色になる程度揚げてください。

- 蒸す……蒸器にクッキングシート等を敷き、蒸気が上がった時点より10～12分位蒸してください。

2. ヴィエントエキストラバージンオリーブオイル

- 熟したオリーブ果実のフルーティーな味わいのオリーブオイルを、徹底した品質管理のもと国内充填しました。くせが少なく、幅広い料理にお使いいただけます。
- ・油を加熱しすぎると発火します。揚げ物の際、その場を離れるときは必ず火を消してください。
- プラスチック容器に熱い油を入れないでください。



3. カレールウ(SF)



○食塩相当量が100g当たり0.6g量の塩分ひかえめのカレールウ。
○原料として食塩を使用していないため、調理時に食塩をお好みの量加えて使用することができる。

- 本品と水(またはスープ)を1:5の割合で混ぜ溶かしながら一煮立ちさせる。
- 開封後は密封して、冷蔵庫に保管して下さい。
- ルウの性質上、黒い粒などがダマとなっている場合がございますが、攪拌しながら煮込みますとソースに溶け込みます。黒い粒は原材料の一部です。

4. 枝豆と豆腐のミンチカツ(FeCa)40g・60g

○国産鶏肉をベースに、豆腐と粗目に刻んだ枝豆をあわせた、やさしいテイストのミンチカツです。衣は半生パン粉を使用し、時間が経ってもサクリ感を保ちます。鉄分とカルシウムを強化し、食塩相当量を抑えています。

- 調理方法:凍ったままのミンチカツを、油で揚げてください。

注意:一度解凍したものは、再凍結しないでください。

霜は取り除いて調理してください。

- 一度にたくさん調理すると、油温が下がり調理不良の原因となります。

