



みとよ キッチン

vol.12

今月は

三豊中学校の栄養教諭による
学校給食レシピ

暑い夏にも食欲アップ！

ささみのレモンソース



栄養教諭からのコメント

- 給食で生徒に人気のメニューの1つです。レモンには、ビタミンCのほかにクエン酸も豊富に含まれており、美肌や疲労回復、風邪予防、高血圧予防などの効果があります。給食では、夏バテしがちな7～9月に提供することが多いです。
- ささみは、鶏むねや鶏もも、豚肉、白身魚など、他の肉や魚でも代用が可能なので、ぜひお家でも作ってみてくださいね♪
- 写真の献立は、ささみのレモンソース、小松菜のごまドレッシングあえ、ミネストローネ、コッペパン、甘夏みかんです。

材料(2人分)

- エネルギー(1人分)
約220kcal(揚げ油含む)
- ささみ 2本
 - 料理酒 適量
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - タシ
 - レモン果汁 大さじ1/2
 - みりん 少々
 - 濃口しょうゆ } 各小さじ1
 - 砂糖 }
 - 水 }

作り方

- ① ささみを料理酒に漬け、しばらく置いてから片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を中火で熱し、①を揚げ焼きにする。
- ③ ②のフライパンの油をふき取り、タシの材料を入れて熱し、沸いたら②のささみを入れて、からめて完成。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎73-3134

水問題への意識を高める国際的なダンスイベントが、父母ヶ浜で開催されました。ダンサーたちは、しずくのように跳ねたり、魚が泳ぐようにゆるやかに動いたり、最後は全員が1つの川となつて海に還っていくような演出もあり、水のストーリーが感じられる幻想的なパフォーマンスでした。

水問題と一口に言っても、水不足、水質汚染、水紛争とさまざまありますが、今月の特集では「水災害」などへの備えについて紹介しています。恵みにも災いにもなる「水」について考える機会となりました。



市公式LINEを
ご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。

▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です