食物繊維

栄養強化献立

今回は、食物繊維強化献立に取り入れた「高野豆腐とれんこんのかりんとう」の作り方を紹介します。高野豆腐といえば煮物に使うイメージが強いと思いますが、工夫することで不足しがちな栄養素を補うおやつとしても活用できます。簡単にできますので、お家でもぜひ作ってみてください♪

高野豆腐とれんこんのかりんとう

【献立名】（１１月４日提供）
胡麻みそラーメン（中華麺）・牛乳・かぶと小松菜の青じそ和え・高野豆腐とれんこんのかりんとう
１食分の食物繊維：6.9ｇ（学校給食摂取基準　小学校 5.0ｇ以上　中学校 6.5ｇ以上）

【材料】 4人分

- **高野豆腐(短冊切り)　15g**
- **れんこん　100g**
- **黒砂糖　大さじ2**
- **水　大さじ2**
- **揚げ油　適量**

【作り方】

① れんこんは皮をむき、2㎜幅のいちょう切りにする。
② 鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、煮詰めて黒砂糖液を作る。
③ ②の黒砂糖液を半分取り、高野豆腐に染み込ませる。（液が硬めであれば水を足してもよい。）
④ ③を170度の油で1分程度揚げる。（揚げ過ぎると苦くなってしまうので注意。）
⑤ れんこんは180度の油で5分程度揚げて、油を切ったら残りの黒砂糖液を絡める。
⑥ ⑤に④を絡めたら完成。

☆ 子どもたちからは、「高野豆腐だと思わなかった！」や「高野豆腐は苦手だけど、これはおいしかった！」などの意見が挙がり、サクサクの食感を楽しみながら食べる様子が見られました。

☆ 高野豆腐は食物繊維だけでなくカルシウムや鉄分も豊富です。食パンの代わりに高野豆腐を使ったラスクを作るのもお勧めです。はちみつやきなこ、練りごまなど、お好みの味付けで作ってみてください(*^^*)

★ 食物繊維の効能 ★

「整腸作用がある」ということはご存じの方も多いと思います。他にも、血糖値の上昇を緩やかにしたり、余分な塩分や脂質の吸収を抑制したりするなど、生活習慣病の予防に役立つことが知られています。積極的にとるようにしましょう！

愛西市教職員会　栄養教諭・学校栄養職員部会