

食物繊維は種類によって働きが異なるので、不溶性と水溶性どちらもバランスよくとれるように多種類の食品を組み合わせることが大切です。野菜に食物繊維が多いとはいえ、生野菜ばかりではかさが多く、量がなかなかとれません。煮たりいためたりするとかさが減りたくさん食べることができるので、調理方法も工夫してとるようにしましょう。

にんじんそぼろふりかけ

【献立名】（令和3年12月8日提供）

金芽ロウカット玄米ごはん・にんじんそぼろふりかけ
れんこんサンドフライ・のっぺい汁・みかん

小学校1食分の食物繊維：4.8g

（学校給食摂取規準 小学校 4.5g以上 中学校 7g以上）

【材料】4人分

にんじん	100g (1/2本)
合びき肉	50g
おろししょうが	チューブ1cm程度
白いりごま	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
☆砂糖	小さじ1
☆酒	小さじ2
☆みりん	小さじ2
☆しょうゆ	小さじ2



にんじんそぼろ
ふりかけ

【作り方】

- ① にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、おろししょうが、合びき肉を入れて中火でいためる。
- ③ 肉に火が通ったらにんじんを加え、中火でいためる。にんじんがしんなりしたら☆の調味料を加えて水分がなくなるまでいためる。
- ④ 白いりごまを加えて完成。

- ☆ にんじんに豊富なβ-カロテンは体の中でビタミンAに変わります。皮膚や粘膜を守る働きのあるビタミンAは乾燥が気になるこの季節には欠かせません。
- ☆ にんじんは皮に栄養分や香り、うま味成分を含んでいます。きれいに洗って、皮ごと調理をしましょう。

