

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★彩い豚丼★



令和元年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

豚肉と玉ねぎを使った炒め物は、見た目が茶色くなりがちです。そこで、『パプリカといんげんで彩りをよく』と考えてくれました。さやいんげんは、長い時間加熱してしまうと黒みがかかった緑色になってしまいます。下ゆでをしておき、炒める時間を短時間ですむようにすることで、鮮やかな緑色を保つことができます。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚もも肉 小間	140		
玉ねぎ	100	1/2 個	くし型切り
えのき	20		石づきをとり、4cm に切る
パプリカ	20		縦 1cm 幅に切る
さやいんげん	28	4本	4cm に切り、下ゆでする
油	2.8	小さじ 1/2	
酒	6	小さじ 1	
砂糖	2	小さじ 1 弱	
薄口しょうゆ	12.8	小さじ 2	
塩	0.4	ひとつまみ	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったところで、玉ねぎを入れて少し柔らかくなるまで炒める。
- ③ えのきたけ、パプリカを入れてさらに炒め、酒、砂糖、しょうゆ、塩を入れて味を調える。
- ④ さやいんげんを入れて完成！

## 緑色の色素「クロロフィル」のヒミツ ～青菜をきれいにゆでよう！～

緑色の野菜、果物などの色に関わっているのが、「クロロフィル」と呼ばれる成分です。植物の光合成にも関わっています。「クロロフィル」は加熱することで「フェオフィチン」となり、鮮緑色から緑褐色となり、鮮やかさがなくなってしまいます。鮮やかな緑色を残すための簡単なポイントは2つ！

- ① ゆでるときに、水の量に対して1%の塩を入れる
- ② ゆで終わったら、すぐに水で冷やす



このポイントさえつかめば、どんな野菜もきれいに仕上がります。あなたも今日から「ゆでもの名人」です！

※ 減塩をしたい時、味つけをする料理の時は、①を行わなくても大丈夫です。