

応援 給食



EHIME FC



東雲小学校 6年



EFC栄養たっぷり揚げ



ポイント

献立名は、チーム名のEFCと、かぼちゃに含まれるビタミンEのE、豚肉に含まれる鉄分(Fe)のF、ひじきに含まれるカルシウム(Ca)のCの3つの栄養素を組み合わせています。



材料	分量 (4人分)	作り方
〔 豚もも肉 みそ ○ かぼちゃ ○ ひじき ○ たまねぎ ○ でん粉 ○ 小麦粉 ○ サラダ油	80g 大さじ1 40g 20g 20g 20g 20g 適量	① かぼちゃはスライスし、細い棒状に切る。 ② 豚肉は細かく切り、みそで下味をつける。 ③ ボウルに①、②、ひじきを入れて混ぜる。 ④ でん粉、小麦粉を加え、全体を混ぜ合わせる。 ⑤ 180℃の油でカリッと揚げる。

※学校給食での提供は令和7年2月を予定しています。

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいたレシピを参考に、大量調理に対応できるよう一部変更しています。

応援メッセージ

選手の皆さんの体づくりに欠かせない栄養たっぷりのメニューです。
しっかり食べてたくさん勝利できるようにがんばってください。

