



「たっぷり夏野菜！ビルマ汁の夏バテ防止メニュー」(益子町)



- ビルマ汁うどん ●牛乳 ●えだまめ入りかきあげ
- ちくわのごまドレッシングあえ



栄養価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー 658 kcal
- たんぱく質 23.7 g
- 脂質 25.4 g
- カルシウム 313 mg
- 鉄 1.9 mg
- 塩分 2.8 g
- 食物繊維 4.6 g



益子の給食の食器は益子焼を使っているんだよ！



益子町キャラクター「マシコット」

★給食レシピ★

ビルマ汁うどん

真っ赤に熟したトマトや地元で採れたなす、にんじん、じゃがいもなどを煮こみ、鷹の爪で辛みを効かせ、カレー粉で風味を出したスープです。給食では辛さを調節して提供しています。

－ 材 料 － (約4人分)

- ゆでうどん 800g
 - ぶたこま肉 60g
 - 油 小さじ1
 - なす 1本
 - にんじん 1/2本
 - たまねぎ 1個
 - じゃがいも 2個
 - いんげん 3本
 - トマト 1個
 - カレー粉 小さじ1
 - だしの素 小さじ2
 - 塩 小さじ2/3
 - 水 500cc
- ※とうがらし (鷹の爪) 好みで適量

● 作り方 ●

- ① なすは1cm程度の輪切りにし、水にさらします。
- ② いんげんは3cm程度に切り、下ゆでしておきます。
- ③ にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎ、じゃがいもは大きめに切ります。
- ④ ぶたこま肉を油でいため、①②の野菜と水を加えて煮ます。※とうがらし (鷹の爪) もここで加えます。
- ⑤ 野菜に火が通ってきたら、ざく切りにしたトマトを、カレー粉、だしの素、塩を加えて味を調えます。



> えだまめ入りかきあげ

— 材 料 — (約4人分)

- たまねぎ ……………中1個
- にんじん ……………1/3本
- 桜えび ……………大さじ1
- こうなご ……………大さじ1
- えだまめ ……………40g
- ┌小麦粉 ……………1/2カップ
- ├卵 ……………1/2個
- └水 ……………80cc
- 油 ……………適量
- 天つゆ ……………適量

夏が旬のえだまめを使ったかきあげです。
桜えびやこうなごも入っていて、カルシウムもたっぷりです。うどんとの相性もぴったりです。

● 作り方 ●

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにします。
- ② 桜えび、こうなごは湯通しします。
- ③ えだまめはさやからはずし、下ゆでします。
- ④ 小麦粉、卵、水で衣を作り、
①②③の材料を入れ油で揚げます。



> ちくわの ごまドレッシングあえ

— 材 料 — (約4人分)

- ほうれんそう ……………3株
- キャベツ ……………1枚
- ちくわ ……………1本
- 粒とうもろこし……………20g
- ┌ごま……………小さじ1
- ├砂糖……………小さじ1/2
- ├しょうゆ……………小さじ1と1/2
- └ごま油……………小さじ1

中華風の味付けであえているので、暑い季節にもさっぱりいただけます。

● 作り方 ●

- ① ほうれんそうは下ゆでし、冷ましてから2cmの長さにカットします。
- ② キャベツは千切りにし、ゆでて冷まします。
- ③ ちくわは輪切りにします。
- ④ 粒とうもろこしはゆでて冷まします。
- ⑤ ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油を混ぜ、ドレッシングを作ります。
- ⑥ ①②③④の材料をドレッシングであえます。

～ビルマ汁とは～

60年以上前から益子町田町の「もおかや」さんで作り続けられている益子町の家庭料理です。もおかやさんの店主飯塚さんのお父さん潤一さんが、太平洋戦争でビルマ（現ミャンマー）に出征し、現地で食べたスープが忘れらず、帰国後再現して地域に広めた夏野菜をたっぷり使ったスープです。



栄養教諭からのメッセージ ～夏野菜について～

季節により、収穫や出荷のピークを迎える食べ物を「旬」といいます。旬の食べ物はおいしくて栄養も豊富です。

夏が旬の野菜をとくに「夏野菜」といいます。トマトやゴーヤ、きゅうり、なす、ピーマン、えだまめ、かぼちゃなどが代表的な夏野菜です。こうした野菜は汗をかくことで失われる水分やミネラルをたくさん含むものが多く、水分補給にも大活躍します。

また、野菜に共通していることですが、ビタミン類や食物繊維もたくさん含まれているので、体の調子を整えて元気にしてくれます。夏の暑さに負けないよう、夏野菜をたくさん食べましょう。