

給食レシピ (ごはん)

伊達巻



材料 (5人分)

・はんぺん	65g	・たまご	125g
・かつお、こんぶ出汁	13g	・上白糖	大さじ5
・みりん	大さじ0.5	・薄口醤油	小さじ1

作り方

- ① はんぺんをフードプロセッサーにかける。
- ② はんぺんとたまごと出汁を少しずつ入れて混ぜる。
- ③ 調味料を加えて、残りの出汁で硬さを調整する。
- ④ 天板にクッキングシートをしいて生地を均一に流し込む。
- ⑤ 180℃で10分程様子を見て焼いていく。
- ⑥ 焼けたら、すだれで巻いていく。始めはゆるく巻いて1~2分後に巻きなおして締める。巻き終わりを下にして置いておく。

伊達巻は、関東の方が関西よりも甘く味付けされているのが一般的です。

関西では甘い伊達巻が苦手という人も多く、おせち料理では甘さを控えめにしたり、伊達巻の代わりに出し巻き卵が入ったりすることもあるそうです。

機会があれば食べ比べてみると面白いかもしれません♪

ホタテと大根のマヨサラダ



材料 (5人分)

・大根	225g	・ホタテ貝 (水煮)	1缶
・マヨネーズ	大さじ2	・塩	ひとつまみ
・酢	大さじ1	・三温糖	小さじ1

作り方

- ① 大根を千切りにして、茹でておく。
- ② ホタテ貝は缶から取り出して水気を切る。
- ③ 大根とホタテ貝を混ぜたら、調味料を入れて味付けしたら完成☆

ホタテにはビタミンB1が含まれています。

ビタミンB1は疲労回復に効くとされ、糖が代謝され、エネルギーになるのを助けるはたらきがあります。エネルギーがうまく作られないと、疲れやすさにつながってしまうので、ビタミンB1をとることで疲労回復効果が期待できますね♪

また、脳内で神経を伝える物質を正常に保つはたらきもあります。そのため、ビタミンB1をしっかりととることで、脳内の神経伝達が正常になり、集中力アップも期待できます！