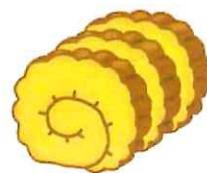


# 給食レシピ（ごはん）

## 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°C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！