


献立名	五目サボテンきしめん汁	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 薄緑色のきしめんに着目させるため、薄口醤油で味付けし、汁の色を薄めに仕上げます。 ・ きしめんはのびてしまわないように、最後に加えます。 	
地場産物の紹介	<p>春日井市は^{みしよ}実生サボテンの栽培が全国1位です。平成17年度よりサボテンプロジェクトの一環として、学校給食においても食用サボテンである「うちわサボテン」を使った料理を提供しています。商工会議所では、様々なサボテン関連商品を開発しています。その中で、うちわサボテンを練り込んだ薄緑色のきしめんは、学校給食でも扱いやすい乾麺の加工品です。このサボテンきしめんを使って五目汁にしました。子どもたちは、つるつとした薄緑色のきしめんに興味を示し、食用のサボテンがあることに気づきます。そしてサボテン栽培に関心を持たせることで、給食を通して、自分たちの住むまちについて理解を深められる1品です。</p>	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉角切り (皮なし) ・ たけのこ ・ にんじん ・ ねぎ ・ <u>サボテンきしめん</u> ・ 油揚げ ・ 干しいたけ ・ うすくちしょうゆ ・ みりん ・ 塩 ・ むろあじ厚削り 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 50 g ・ 50 g ・ 40 g ・ 25 g ・ 30 g ・ 10 g ・ 5 g ・ 25 g ・ 10 g ・ 0.5 g ・ 15 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① むろ削りでだしをとる。 ② たけのこ、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。 ③ たけのこは下ゆでし、干しいたけは水で洗いもどし千切りにする。 ④ 鶏肉をいためて、だしを加える。 ⑤ たけのこ、にんじんを入れて煮る。 ⑥ 野菜が煮えたら、油揚げ、サボテンきしめんを入れる。 ⑦ サボテンきしめんに半分火が通った程度で、みりん、しょうゆを加える。きしめんから塩分が出るので、味をみて、塩で調整する。 ⑧ ねぎを入れて、仕上げる。

※二重下線は地場産物です。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミン B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
92	7.3	2.8	21	0.7	68	0.02	0.06	0	1.3	1.3

※中学生の給食量を目安にしています。