

R5年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

13回目：12月15日 《マカロニ》

マカロニは、イタリア料理で使われる麺類であるパスタの一種で、語源は、イタリア語のマッケローネの複数形マッケローニです。

日本農林規格（JAS）ではスパゲッティ等も含めて「マカロニ類」とし、マカロニを広く「マカロニ類のうち、2.5mm以上の太さの管状又はその他の形状（棒状又は帯状のものを除く。）に成形したものをいう。」と定義しています。日本では螺旋状のショートパスタであるフジッリをカールマカロニ、貝殻状のショートパスタであるコンキリエをシェルマカロニと呼ぶことがあります。



今日のレシピ 【マカロニソテー】

＜材料＞

オリーブ油……………小さじ3/4

マカロニ……………60g

ミックスベジタブル……25g

玉ねぎ……………35g

塩……………ひとつまみ

ケチャップ……………大さじ2弱

砂糖……………少々

ブイヨン……………少々

＜作り方＞

1. 玉ねぎはスライスする。
2. マカロニはボイルする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。
ミックスベジタブルも加えてさらに炒める。
4. 調味料を加え少し炒める。（炒めることでケチャップの酸味が飛びます）
5. ボイルしたマカロニを加えて仕上げる。