

## 給食室の独り言 No.5



みなさま、こんにちは。今回も見ていただきありがとうございます。

ついに梅雨入りしましたね。雨が降っているとじめじめしていて、あまりいい気分はしないですよね…。湿度がとても高くなるので、水分を適宜摂りつつ、食事からしっかり栄養を摂り、夏に向けてバテない身体を作っていきましょう！

さて今日は、「スパゲッティの調理」についての独り言です。

調理工程としては、家庭とほとんど変わらないかもしれませんが、どのくらいの大量の麺をどのように調理しているのか、ぜひみなさんに知っていただきたいと思います。

この日は、スパゲッティ ミートビーンズソース でした。

まず、麺の調理の様子です。

給食のスパゲッティは、一般的に家庭で使用されているものの半分の長さのものを使用しています。

沸騰したお湯に食塩を入れ、麺を加えたら10分ほど茹でていきます。

この日は全部で58kgの乾麺を茹でました。  
2回に分けて茹でたので、写真は約半分の量を茹でている様子です。



茹で上がったら、ザルにあげて水気を切り、釜に移し入れます。

麺のくっつき防止で、油をかけまわしてよく混ぜておきます。

各クラス計量しながら配缶して、麺は完成です！

次に、ミートビーンズソースの作り方です。

しょうが・にんにくを油で炒め、豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルームを加えて、ひき肉の色が変わるまでしっかり炒めます。

色が変わったら、大豆ミート・調味料類を加えて、焦げないように丁寧に混ぜながら加熱していきます。

トマトケチャップの酸味が飛んだら、プロセスチーズを加えて完成！



ひき肉のほかに大豆ミートも併せて使用することで、エネルギーや脂質を抑えながらも、高たんぱくで食物繊維をより多く摂取することが可能になります！

大豆の臭いが気になるのではないかとと思われる方もいるかもしれませんが、ミートビーンズソースのように味の濃いものに加える分には、大豆臭は気にならないと思います。実際にこの日、「全然気にならなかった。」「気づかなかった。」とみなさん言っていました。

たんぱく質は成長期にとっても大切な栄養素なので、これからも使用していきたいと思います。

本校の生徒は、麺の日もたくさん食べてくれてほとんど残食がありません。これからも様々なバリエーションの麺料理を提供したいと思っているので、おいしく食べていただけたら嬉しい限りです♪

今回はこれで「給食室の独り言」は終わりです。また次回も見ただけいたら嬉しいです。

次回もお楽しみに♪