



■ ～学校紹介～

大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校は、1学年35名1クラスと少数精鋭の教育を行っています。講義だけでなく、調理実習や食品学実験など、2年間で数多くの実習や実験を積み重ねることで、社会に出てからの即戦力や実践力を養っています。

大阪市 栄養専門学校

検索

■ ～授業紹介～

2年生になると、90人分の給食を作る「給食管理実習」という授業があります。3人一組になって、毎週順番に管理栄養士の役割につき、献立作成からすべて行うもので、決められた予算内で季節感のある栄養バランスのいいメニューを、と毎回悩みながら取り組んでいます。

今回は、昨年の給食メニューより、梅雨のジメジメした気分を吹き飛ばす、野菜をたっぷり使用したヘルシーでさっぱりした丼をご紹介します。

～ 彩り fresh サラダ丼～



(1人分)

エネルギー 398kcal 塩分 3.4g
食物繊維 2.7g ビタミン C 37mg

<サラダ丼 材料(2人分)>

ごはん	軽く2杯分	鶏ひき肉	40g
レタス	2枚	塩・こしょう	少々
オクラ	中2本	サラダ油	少々
大根	5×3×1cm程度	ゆでたこ	60g
たまねぎ	1/8個	片栗粉	小さじ2～4
赤パプリカ	1/6個	焼き海苔	1/5枚
黄パプリカ	1/6個	白ねぎ	4cm

<梅ソース 材料(2人分)>

梅干し	中2個	しょうゆ	小さじ1
削り節	3g	出し汁	大さじ2
砂糖	小さじ2	みりん	小さじ1

<サラダ丼>

- ① レタスは一口サイズ、オクラはゆでて5mm幅に、パプリカは5mm角に、大根は5cmのせん切り、白ねぎは白髪ねぎにする。すべて水にさらす。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② フライパンで玉ねぎを炒める。鶏ひき肉も加え、ほぐしながら炒め合わせ、塩・こしょうで味付けする。
- ③ たこは3～4mm厚さにそぎ切りし水気を取り、薄片栗粉をまぶして、多めの油を入れたフライパンで、両面をこんがり焼く。
- ④ 丼にごはんを入れ、①～③を彩りよく盛り付け、全体に梅ソースを回しかける。あぶって細く切った焼き海苔も散らし、最後に白髪ねぎを添える。

<梅ソース>

- ① 削り節をオープンシートの上に広げ、電子レンジ強で約2分加熱し、ほぐす。
- ② 梅干しは種を取って、フードプロセッサーにかける。(または包丁で細かくたたく)
- ③ ボウルに、①と②、調味料を入れて混ぜる。

本誌は年4回(6・9・12・3月)の発行です。

本広報誌では皆様からの質問コーナーを設けております。環境、衛生、栄養などに関する質問を郵便や電話で気軽にお寄せください。

〒543-0026 大阪市天王寺区東上町8番34号 電話06-6771-3043

大阪市立環境科学研究所 調査研究課企画グループ「健康・環境・サイエンス」係

ホームページアドレス : http://www.city.osaka.lg.jp/shisei_top/category/893-33-4-0-0.html