

# 11月



あしたばは、お浸しや天ぷら、汁物の青味等によく使われますが、その他にも色々な料理が工夫されています。

## あしたば

あしたば(明日葉)は、伊豆諸島に自生するセリ科の野草で、「今日、葉を摘んでも明日には新芽を出す」と言われるほど生命力の強い植物です。豊富なミネラル、食物繊維とポリフェノールの一種「カルコン」を含んでいる健康野菜です。1年中採取出来ますが、春と秋が特においしい季節です。

### あしたばの栄養成分(100gあたり)

カリウム	540	mg
βカロチン (ビタミンA)	5300	μg
ビタミンC	41	mg
食物繊維	5.6	g
カルシウム	65	mg
鉄分	1.0	mg

[日本食品標準成分表2010より]

### あしたば豆乳しゃぶしゃぶ

材料(2人分)：金目だい 60g、赤いか 60g、豚肉 60g、あしたば 60g、レタス 60g、椎茸 50g、わかめ 40g、【豆乳 400cc 水 250cc、焼きあごだし 1.5g】ごまだれ 80g+かつお粉  
作り方：①金目だいと赤いかはそぎ切りにする。あしたばは葉を摘む。レタスは適当な大きさにちぎる。わかめは 3cm 幅に切る。椎茸は斜め半分に切る。②【 】内の材料を鍋に入れ火にかける。③沸騰したら好みの材料をしゃぶしゃぶしてごまだれをつけて食べる。☆あしたばの独特の香りはお肉や魚と一緒に食することで肉や魚の臭みを消し、ほろ苦さが良いアクセントになります。組み合わせる材料は季節によって調整してください。

※1人分エネルギー 378kcal 食塩 2.4g



### あしたばとみかんの白和え



材料(4人分)：あしたば 150g、みかん中3個、和え衣(裏ごし豆腐 1/2丁、白練りごま大さじ3、砂糖小さじ2、みりん小さじ2、塩小さじ 1/2)

作り方：①あしたばは沸騰湯で茹で水にとり、2cm に切る。②みかんは房からだしてほぐす。③豆腐はレンジで水切りし、ごまは良く練り、調味料とよく混ぜ合わせる。

①、②、③を合わせる。

※1人分エネルギー 122kcal 食塩 0.7g

### あしたばの春巻き

(神津島村学校給食の献立より)

材料(1本分)：春巻の皮1枚、スライスチーズ1枚、あしたば 15g、ツナフレーク 20g、水溶き小麦粉適量、揚げ油適量

作り方：①あしたばを 2~3cm に切り、茹でて水を絞る。②ツナは油分を切り、あしたば・塩・こしょうで和える。

③春巻の皮の上にスライスチーズをのせ、その上に②をのせて巻き、水溶き小麦粉を塗ってとめる。④150~160℃の油に入れて、少しずつ温度を上げて、カリッと揚げる。

※1本分エネルギー 245kcal 食塩 0.9g



16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30