



大豆の五目煮

3月1日の給食献立

大豆は体内で作ることができない必須アミノ酸のリジンが多く含んでいます。主食である米(精白米)には、リジンが少ないので、リジンが豊富な大豆と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。ご飯と大豆は日本型食生活を支えるベストカップルです。食卓に大豆や大豆製品を登場させてください。

学校給食センター



材料 (4人分)

大豆(水煮).....	100g
鶏もも肉.....	100g
こんにやく.....	70g
レンコン.....	70g
ごぼう.....	60g
にんじん.....	60g
ちくわ.....	48g
いんげん.....	20g
角切りこんぶ.....	4.8g
砂糖.....	大さじ 3/4
みりん.....	小さじ 1
濃口しょうゆ.....	大さじ 1と 1/3
酒.....	小さじ 1

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	152kcal
タンパク質	10.8g
脂質	6.0g
カルシウム	50mg
鉄	1.1mg
ビタミンA (レチノール当量)	195μgRE
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	4mg
塩分量	1.3g

作り方 (所要時間約 45分)

- ① こんにやくは下ゆでをして、アクをとっておきます。
- ② レンコン・ごぼうは、乱切りにして、酢水につけておきます。
- ③ 他の材料は、大豆にあわせて小さめに切ります。
- ④ 鶏肉とごぼうをいため、大豆の水煮とひたひたの水を加えてしばらく炊きます。
- ⑤ こんにやく、レンコン、にんじんを加え、調味料を入れて煮ます。
- ⑥ ちくわ、こんぶ、いんげんを加え、味を調え煮ます。

Public relations OZU TOWN 広報おおづ 2010 4

発行・編集 ■大津町・企画課 〒869-1-292 熊本県菊池郡大津町大字大津1233番地 TEL.096(293)3111

ホームページURL http://www.town.ozu.kumamoto.jp/

印刷 ■ホーテ印刷株式会社 ※この広報誌は環境に配慮して再生紙及び大豆インクを使用しています。

4 2010 APRIL 卯月 うづき

みんなでつくろう 元気 大津 人と自然にやさしい 心かよいあうまち



梅一輪 一輪ほどの あたたかさ

服部嵐雪

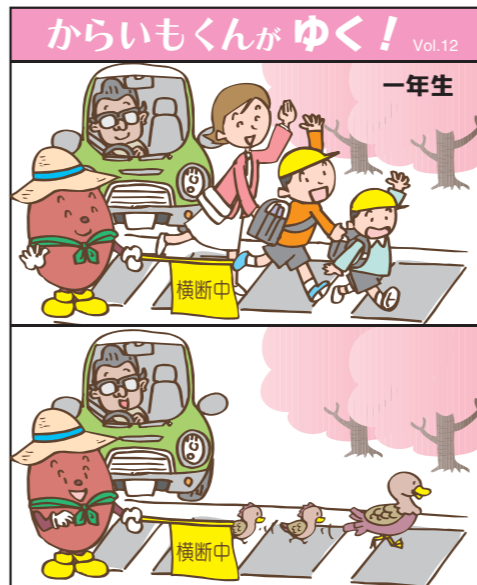
糸永稲夫(いさね)さん(新)宅にある「しだれ梅」です。糸永さんは、有名な梅を見に行つて育て方の方の参考にするなど、40年以上かけて見事な梅に育てました。上の句は、松尾芭蕉の弟子である服部嵐雪の作品で、「梅の花が一輪また一輪と咲くにつれて、気候も少しずつ暖かさを増す」という意味です。この梅を見ていると春の訪れを感じさせます。もう、春はすぐそこまでやってきました。

大津のことがもっと好きになる情報誌

おおづ

Contents

特集 まちの農業は輝いている	2
「大津まちおこし大学」学科生の活動	6
地域通貨「水水」の交付が始まります	7



あつまれ! 大津っ子



平川 宇野 奈那海 ちゃん(3歳) あかり 朱湊 ちゃん(1歳)



大津 よしの 廣玖 くん(1歳)

2人仲良く運動会に参加したよ! いつも元気いっぱい遊ぼうね 貴昭/VA 真理子ママ

1人1人の物を横取りして、あそぶのが大好きなこうぎで〜す! 隆久/VA 真樹ママ

子どもの元気な姿を、載せてみませんか? あつまれ! 大津っ子に掲載する子どもを募集します。役場企画課にある応募用紙に記入して、写真を添えてお申し込みください。■申し込み・問い合わせ 役場企画課: ☎(293)3118