



食育だより

【世界のメニュー】

11月の世界のメニューは「ベトナム」です。

<昼食>

ソイ
ゴイ
フォースープ

<おやつ>

バインミー



ベトナム料理は多くのエスニック料理のように辛すぎたり、甘すぎるといった味わいではなく、さっぱりとマイルドな味付けが特徴です。

海に面したベトナムは新鮮な海鮮料理も豊富で、それに加え生野菜や香草をたっぷりと使っているため、ヘルシーな料理が多くあります。

ソイは醤油ベースに煮込まれた豚の角煮とゆで卵を御飯に乗せたものをいい、ゴイはサラダのような和えものです。

おやつのバインミーは、やわらかめのフランスパンに具材を挟んだベトナムのサンドイッチのことです。

さつまいもパイ

11月の献立で登場する、餃子の皮を使った『さつまいもパイ』のレシピをご紹介します！！

さつまいもは便通や便秘の解消を手伝う不溶性食物繊維、傷や炎症の治りをよくするビタミンC、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウム、さつまいもの皮には抗酸化作用のあるアントシアニン色素などが含まれています。また、整腸作用を促す「ヤラピン」というさつまいもの特有成分があります。

きれいに洗ってできるだけ、皮ごと旬のさつまいもをたくさん食べましょう！

<材料> 8個分

- ・ さつまいも 150g (1cm程の輪切り)
- ・ 餃子の皮 8枚
- ・ 砂糖 5g
- ・ 牛乳 20cc
- ・ 水 のり用

<作り方>

- ① 茹でてマッシャーで細かくつぶす
(レンジで加熱でもOK)
- ② 牛乳と砂糖を加え、なめらかにする
- ③ ②を餃子の皮で包み、油で揚げる
色づいたらできあがりです

