

食育だより

あわら市学校給食センター
栄養教諭より

保護者の方へ



成長期のお子さんが体をつくるために必要な栄養素といえば「たんぱく質」です。毎日お肉や魚を買ってきて食事作りをすることは大変です。そこで、冷凍保存を活用し、いつでもたんぱく質を料理に取り入れられるようにしましょう。

<内容> 冷凍保存のポイント～たんぱく質編～

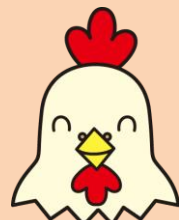
◎とり肉

[基本]水分を多く含み、傷みやすいので1枚ずつラップに包み冷凍しましょう。

[保存目安]1カ月

[解凍方法]冷蔵庫で自然解凍

★パサつきやすい胸肉は一口大に切り、適量の塩こうじと一緒にもみこんで冷凍しておく、煮物や炒め物に使った時に柔らかく食べることができます。



◎大豆類

◎大豆 [基本]茹でて保存袋や容器に入れて冷凍。

[保存目安]1カ月 [使用方法]凍ったまま調理できる。

★加熱してあるので、サラダやスープ、シチューにそのまま使用できます。

◎油揚げ [基本]ファスナーつき保存袋などに入れて口をしっかりと閉じて冷凍。

[保存目安]3週間 [解凍方法]凍ったまま熱湯を回しかければ解凍と

油抜きが一緒にできる。★油抜きして保存した場合、凍ったまま使えます。

◎納豆 [基本]パックごと冷凍庫 [保存目安]1カ月 [解凍方法]冷蔵庫で自然解凍。

◎ぶた肉

[基本]買ってきたパックのまま冷凍するのではなく、1枚ずつラップに広げて、空気が入らないようにラップで包み、ファスナーつき保存袋に入れてから冷凍しましょう。

[保存目安]1カ月

[解凍方法]冷蔵庫で自然解凍

★醤油や酒で下味をつけてから冷凍すると、味がよくしみこむため、しょうが焼や肉じゃがの時におすすめです。使う時は電子レンジで解凍してから調理します。



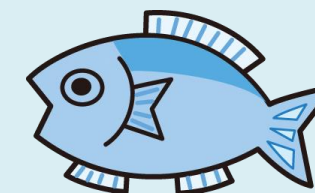
◎切り身魚

[基本]1切れずつラップで包み、保存袋に入れて冷凍する。

[保存目安]3週間 [解凍方法]保存袋ごと流水につけて解凍。

★切り身を焼いてほぐしてから冷凍すると使う時に便利です。

自然解凍するか、酒をふって電子レンジで加熱して使用します。



◎肉の加工品

◎ベーコン [基本]ラップで互い違いに包んでいく。

[保存目安]1カ月 [解凍方法]室温で自然解凍

◎ハム [基本]2～3枚ずつラップで包む。

[保存目安]1カ月 [解凍方法]室温で自然解凍

◎ウインナー [基本]保存袋に平らに入れて。

[保存目安]1カ月 [使用方法]凍ったまま調理

◎ひき肉

[基本]ラップに平らにのせて、薄くのばして包む。菜箸で縦横に溝をつけてから冷凍すると、小分けにしなくても、いつでも必要な分だけ溝からポキッと折って使える。

[保存目安]1カ月 [解凍方法]冷蔵庫で自然解凍

★そぼろ肉に調理してから冷凍すると食べる時に時短調理へつながります。

[中華風そぼろの作り方]

・あいびき肉 250g ・玉ねぎ 半分 ・人参 半分 (赤パプリカ半分でも◎)

・醤油とオイスターソース 小さじ2ずつ ・砂糖 小さじ半分 ・ごま油 少々

(醤油とオイスターソースを小さじ1にして、代わりにナンプラーを小さじ1入れるとタイ風に！)

⇒鍋にごま油を入れて熱し、材料を全て入れて炒め、肉に火が通ったら調味する。

★ご飯にそぼろをのせて食べたり、めん類にはからめるだけでおいしいです。また、カレー粉を入れてドライカレーに、春巻の具に、ゆでたじゃが芋に混ぜてポテトサラダ等、様々なアレンジが楽しめます。

