



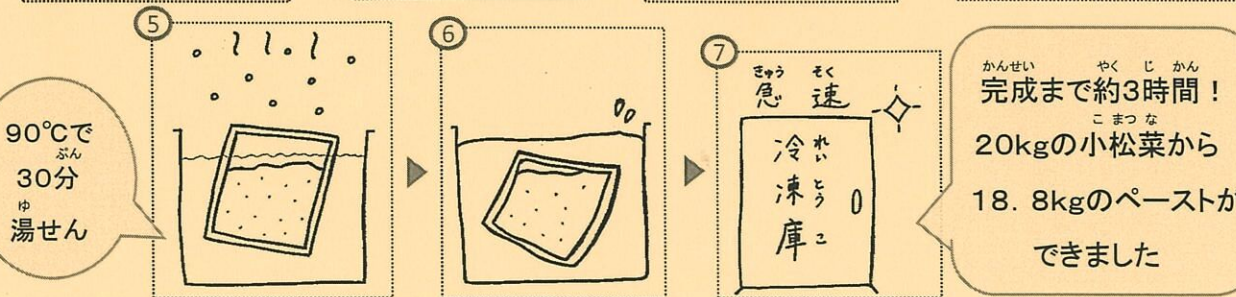
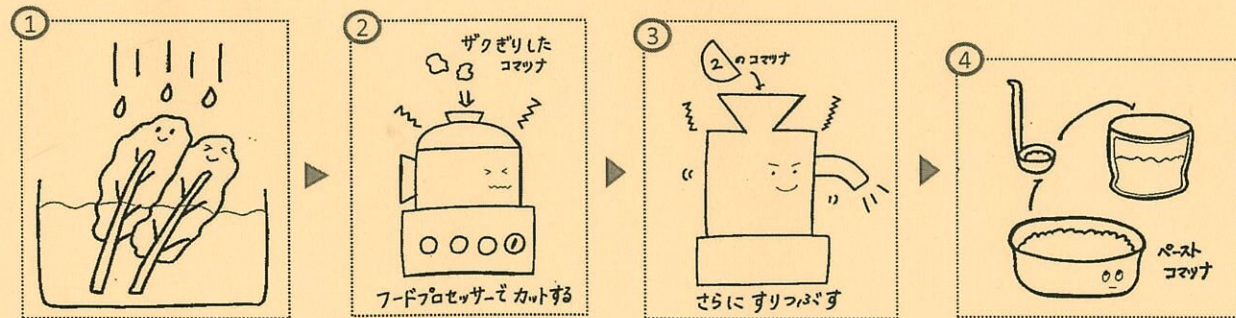
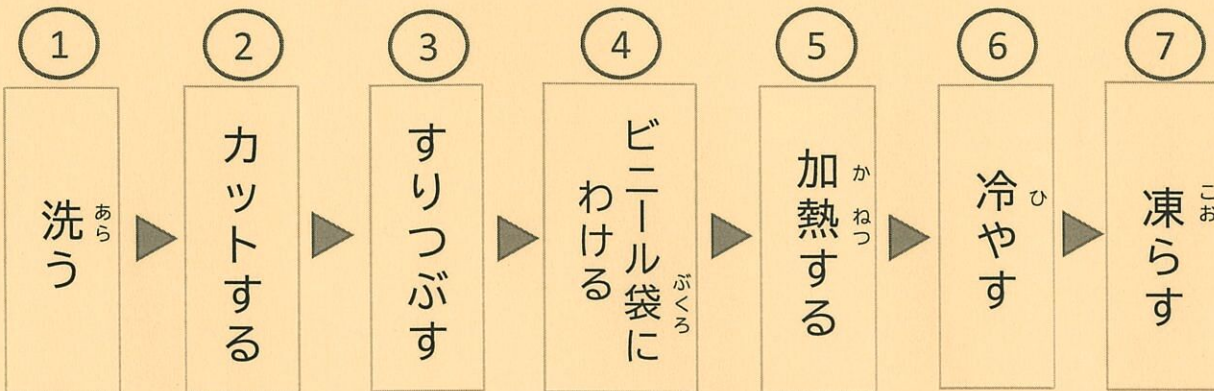
## こまつな たんじょう 小松菜ペースト誕生ニュース!

11月28日の給食で八潮市産小松菜ペーストを使ったポタージュを出しました

### ～小松菜ペーストとは?～

八潮市産の小松菜を使用して作った加工品です。この小松菜ペーストは新鮮な小松菜をペースト状に加工して、急速に冷凍しています。そのため、鮮やかな彩りで調理に使えるのが特徴です。今回、小松菜ペーストをつくる工場へ見学に行ってきました。

### ～小松菜ペーストが作られるまで～



### ～小松菜ポタージュの作り方～

給食での「小松菜ポタージュ」を今回は、家庭用にアレンジしたレシピで紹介いたします。

- 小松菜 3株(100g)
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- サラダ油 大さじ1
- 水 200～300cc
- マーガリン 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 牛乳 100cc
- 固形コンソメ 1個
- 塩、こしょう 少々

- ①小松菜と玉ねぎを粗みじん切りにする。
- ②玉ねぎをサラダ油で炒め、しんなりしたら、小松菜も炒める。
- ③水を加えてやわらかくなるまで煮る。

★ホワイトソースをつくる。  
マーガリンと小麦粉を電子レンジ600wで20秒加熱し、よく練り混ぜたあと、牛乳を少しずつ加えてのばす。

- ④③の鍋に★のホワイトソースをとかし、固形コンソメと塩、こしょうで味をととのえる。

★市販のホワイトソースでも代用できます。水より牛乳の割合を増やすとカルシウムが多くとれます!

### ～給食での小松菜ポタージュの感想～

おいしい!おかわりしたい!

甘味があって食べやすい味だと思おう

小松菜を感じられておいしかったです

野菜が食べやすくてうれしい!

おかわりして残菜ゼロでした!

これからも続けて出してほしい!

### ～こまつなはかせになろう!～

八潮市では、小学校3年生を対象に小松菜をテーマにした食育を行っています。

- 小松菜の名前の由来
- やしお八つの野菜について
- 小松菜にふくまれる栄養素について

- ・カルシウム...骨と歯を作る
- ・鉄...酸素を運んで貧血を防ぐ
- ・ビタミンA...目をよくする・鼻やのどの粘膜を丈夫にする
- ・ビタミンC...かぜに負けない力を作る・お肌をつやつやにする
- ・食物繊維...腸の中をそうじし、おなかの調子を整える

冬は小松菜をたくさん食べて、元気にすごしましょう!



© 八潮市