

1月「大学コラボ献立」(九州女子大学)

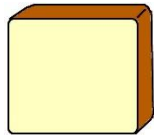
A地区15日(木) / B地区16日(金)



おからミートローフ



くろまめきなこクリーム



パン



とういゅうマカロニスープ

1月は、八幡西区にある九州女子大学栄養学科の学生のみなさんが考案した「おからミートローフ」が登場します。

ミートローフとは、牛肉や豚肉などのひき肉をパン粉、卵、玉ねぎ、調味料などと混ぜて、型に詰めて焼いた料理です。

学生のみなさんの新しいアイデアから生まれた「おからミートローフ」を味わいましょう。

## おからミートローフができるまで

おからは、豆腐を作るときに出る大豆のしぼりかすで、捨てられてしまうことが多いですが、おからミートローフは、豚ひき肉におからを加えて作りました。

おからを加えることでたんぱく質だけでなく、食物繊維も豊富にとることができます。

みじん切りにしたたまねぎ、にんじんと豚ひき肉、おから、とうもろこし、グリーンピース、卵、パン粉、調味料などを混ぜ、スチームコンベクションオーブンで焼き、調理士さんが丁寧に切り分け、教室で特製のトマトソースをかけて食べます。



九州女子大学の学生のみなさんより

北九州市の学校給食施設にスチームコンベクションオーブンが設置され、その利点を活かして、成長期に必要な栄養素をたっぷり含んだおからミートローフを作成しました。

管理栄養士を目指す私たち学生が、大学で学んだことを活かし、価格設定やアレルギー対応、栄養素の問題点をクリアするために何度も試作をして完成させました。ぜひ、食べてみてください！

