

# 高校生食育セミナー

## ～地産地消と栄養を考えたおやつ作り～

岐阜高等学校

令和元年 6 月 11 日（火）

### 栄養たっぷり五平餅（4人分）

ごはん	400g
米ひじき（干し）	3g
ピザ用チーズ	40g
サラダ油	小さじ2
A 赤みそ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
すりごま	大さじ2

- ① 米ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ② ごはんはすりこぎで半つぶしにして、ひじき、ピザ用チーズを加えよく混ぜ、4等分に分け、割りばし(または串)に刺し、小判型に丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を薄くひき、②がきつね色になるまで焼く。
- ④ Aの材料を鍋に入れ弱火にかけ、かき混ぜながら、ふつふつしたら火を止める。
- ⑤ ③の片面に④を塗り、トースター(魚焼きグリルなどでも可)で焼き目がつくまで焼く。

#### 1人当たりの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
281	6.7	7.7	43.9	137	1.2

#### ★五平餅とは・・・

昔、山仕事をする人たちが山で有り合わせのご飯をつぶして、手元にある板切れに巻きつけ、みそをつけて焼いて食べたのが始まりと言われている。携帯食として、弁当の代わりにしていた。

神様に捧げる「御幣」の形をしていることから名がついたと言われている。

祝いごとや来客へのもてなしでよく作られた。 (農林水産省 HP より)

★成長期の高校生において、丈夫で健康な骨を維持するためにカルシウムは必要な栄養素です。カルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜など）を意識して摂りましょう。

【高校生が1日に摂りたいカルシウム量：男子 800mg 女子 650mg】