

青パパイヤの話②

中学校給食では「パパイヤしりしり」として給食に登場します！

青パパイヤを調理する際、パパイン酵素（白い液）に直接接触るとかゆみが出る場合がありますので、心配な場合は手袋を着用するなど、対策してくださいね。



材料（1人分）

・青パパイヤ	33g	
・にんじん	28g	
・シーチキン	12g	
・卵	12g	
・サラダ油	0.3g	
・塩	0.3g	★
・こしょう	0.03g	
・しょうゆ	1g	

作り方

- ① 青パパイヤ、にんじんは皮をむき、せん切りにする。
- ② ①の青パパイヤを水にさらし、アクを抜く。
- ③ ②の青パパイヤと①のにんじんをサラダ油で炒める。
- ④ ③にシーチキン、卵を加え、火が通ったら★で調味して出来上がり。



東地区の栗原さん

昨年から青パパイヤを育て始めました。まだまだ模索状態ですが、青パパイヤの料理教室に参加するなどして、自ら青パパイヤについて学んでいます。

一生懸命育てているので、中学生の皆さんに美味しく食べてもらいたいです。

*青パパイヤは、沖縄や鹿児島では給食にも取り入れられるほど、日常的に食べられていて、アレルギー成分が含まれていないとされています。中学校給食では初めて提供する食材のため、食物アレルギー等が心配な方は、無理のない範囲で各自調整してください。

秦野市学校給食センター