

# 野菜を食べよう



みなさん、毎食野菜を食べていますか？健康のために1日350g以上、お皿にすると5皿分の野菜を食べることが目標とされています。

そこで給食では、月に1回「野菜の日献立」として旬の野菜を使ったおすすめ給食を出します。ぜひ家庭でも作って、野菜をたくさん食べましょう。

## 1月野菜の日献立レシピ

### 中華飯



#### おすすめポイント

ビタミンCがたっぷり、これからますます甘くなる白菜をたくさん使います。沢山の具材と一緒に、ごはんも進む一品です。

#### 材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✳豚もも肉	40g	✳サラダ油	適量
✳いか	40g	✳濃口しょうゆ	9g（大さじ1/2）
✳むきえび	60g	✳酒	4g（小さじ1弱）
✳はくさい	200g（大3枚）	✳砂糖	2g（小さじ1弱）
✳たまねぎ	80g（中1/2個）	✳A オイスターソース	6g（小さじ1）
✳にんじん	60g（中1/3本）	✳塩	0.5g（ひとつまみ）
✳もやし	35g（1/6袋）	✳こしょう	少々
✳たけのこ（水煮）	40g	✳中華だしのもと	4g（小さじ2弱）
✳白ねぎ	10g（5cm弱）	✳水	45g（大さじ3）
✳干しいたけ	1.5g（小1個）	✳かたくり粉	7g（大さじ1弱）
✳うずら卵（水煮）	80g（8個）	✳ごはん	2合
✳おろししょうが	4g（2cm）		

#### 作り方

- ①豚肉は1cm程度の細切り、いかは1cm程度の短冊切りにする。
- ②はくさいは1cm程度のざく切り、にんじんは1cm幅程度の短冊切り、たまねぎ、たけのこは5mm程度の薄切り、白ねぎは小口切り、干しいたけは戻して、薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、おろししょうが、豚肉を炒める。
- ④いか、むきえびを加えて炒める。
- ⑤たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこを加えてさらに炒める。
- ⑥はくさい、もやし、ねぎ、うずら卵を加え、軽く混ぜ、水を加えて蓋をして、弱火で煮る。
- ⑦食材に火が通ったら、Aを加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ごはんと一緒に盛り付ける。