

# 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。

## 12月野菜の日献立レシピ

### かぶのポトフ

1人当たり  
野菜の量  
85g



#### 材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✿ベーコン	40g
✿白ワイン	2g（小さじ1/2）
✿オリーブ油	適量
✿じゃがいも	140g（中1と1/2個）
✿たまねぎ	160g（小1個）
✿にんじん	60g（中1/2本）
✿かぶ	120g（中1/2個）
✿コンソメ	5g（小さじ1強）
✿塩	0.8g（ひとつまみ）
✿黒こしょう	少々
✿水	400ml（カップ2）
✿パセリ	適量

#### おすすめポイント

家庭でなかなか扱いにくいかぶですが、免疫力を高めるビタミンが豊富に含まれ、冬に食べてほしい食材の一つです。

旬のかぶは、甘く、やわらかいので、煮込むとすぐに味がしみこみ、調理も簡単です。スープにすると、加熱により溶けだした栄養も丸ごと食べられるのでおすすめです。

#### 作り方

- ①ベーコンは、細切りにする。
- ②じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かぶは、2cm角程度の角切りにする。
- ③なべにオリーブ油をひき、ベーコンを炒める。白ワインを入れる。
- ④じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加え、軽く炒め、水を加えてよく煮込む。
- ⑤じゃがいもにある程度、火が通ったら、かぶを加え、さらに煮込む。
- ⑥コンソメ、塩こしょうで味をととのえ、パセリを加える。