

# 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。

## 6月野菜の日献立レシピ

### じゃがいもと玉ねぎのうま煮

1人当たり  
野菜の量  
48g



#### 材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✳じゃがいも	160g（中2個程度）
✳にんじん	40g（1/4本）
✳玉ねぎ	120g（3/4玉）
✳むき枝豆	30g
✳ツナ	30g（1/2缶）
✳こんにゃく	40g
✳三温糖	6g（小さじ1）
✳濃口しょうゆ	12g（大さじ2/3）
✳和風だしの素	0.8g（小さじ1/2）
✳酒	5g（小さじ1）
✳みりん	5g（小さじ1）
✳サラダ油	適量
✳水	100ml（カップ1/2）

#### おすすめポイント

旬の新玉ねぎと新じゃがいもを使った料理です。

ツナを使ったり、甘めの味付けにすることで、たくさんの野菜も食べやすい一品です。

#### 作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎは2cm程度の角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②こんにゃくは2cm程度の角切りにし、下茹でをしてあくを取っておく。
- ③なべに油をひき、ツナを炒める。
- ④③に、①と②を加え、さっと炒める。
- ⑤玉ねぎが半透明になってきたら、水を加え、ふたをして煮る。
- ⑥じゃがいもに半分くらい火が通ったら、調味料、むき枝豆を加えてさらに煮る。