

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

ちゃんこ煮

1人当たり
野菜の量
55g



おすすめポイント

「ちゃんこ鍋」をイメージした料理です。旬の甘い白菜をたくさん使い、食材のうま味がたっぷり感じられるメニューです。

材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✳鶏もも肉	80g
✳肉だんご	60g（8個程度）
✳はくさい	120g（1～2枚）
✳にんじん	30g（1/4本）
✳ごぼう	30g（1/5本）
✳ねぎ	40g（1/3本）
✳しめじ	30g（1/3袋）
✳かまぼこ	30g（3cm程度）
✳油揚げ	20g（1枚）
✳糸こんにゃく	60g（1/3袋）
✳塩	少々
✳みりん	4g（小さじ1）
✳薄口しょうゆ	14g（大さじ1弱）
✳酒	4g（小さじ1）
✳かつお節（だし用）	8g
✳水	1L程度（カップ5）

作り方

- ①かつお節は分量の水でだしをとる。
- ②白菜は1cm幅に切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切りにする。ごぼうはさがきにして、水にさらしてあくをとる。かまぼこは薄くスライスし、糸こんにゃくは下茹でをして、食べやすい長さに切る。油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ③だしの中に、ごぼう、にんじんを加えて煮る。
- ④鶏肉と肉だんごを加える。
- ⑤はくさい、しめじ、かまぼこ、油揚げ、糸こんにゃくを加えて煮る。
- ⑥Aの調味料で味を整える。
- ⑦ねぎを加える。