

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。

11月野菜の日献立レシピ

岐阜野菜のおかか和え

1人当たり
野菜の量
50g



材料（4人分）

※給食（3・4年生）の4人分です。

✪小松菜	50g（1/4袋）
✪はくさい	90g（外葉1枚）
✪もやし	60g（1/3袋）
✪卓上しょうゆ	8g（大さじ1/2）
✪かつお節	3g（1パック）

おすすめポイント

岐阜県産の野菜を使ったおかか和えです。小松菜や白菜がおいしい季節になってきました。簡単に作れるので、ご家庭にある葉物を使って作ってみてください。

作り方

- ①小松菜は1.5～2cm幅に切る。白菜は1cm幅に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、もやし、白菜、小松菜の順にさっとゆでる。
- ③ざるにあけ、冷水で冷まし、水気をきる。
- ④③にかつお節を和えて、しょうゆをかける。