

# 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。

## 4月野菜の日献立レシピ

### たけのこごはん

1人当たり  
野菜の量  
40g



#### おすすめポイント

炊いたご飯と具を混ぜ合わせて作るたけのこご飯です。  
余ったごはんでも作れますよ。

#### 材料（4～5人分）

✿米	2合
✿まぐろオイル漬け	50g（1缶）
✿油揚げ	15g（1枚）
✿ゆでたけのこ	100g
✿にんじん	50g（1/2本）
✿冷凍えだまめ	15g
✿干しいたけ	4g（2～3個）
✿こんにゃく	45g（1/5枚）
✿油	4g（小さじ1）
✿濃口しょうゆ	26g（大さじ1と1/2）
✿三温糖	4.5g（大さじ1/2）
✿和風だしの素（粉末）	4g（小さじ2）
✿酒	9g（小さじ2）
✿みりん	5g（小さじ1）
✿水（適宜）	150g

A

#### 作り方

- ①米を洗米して、通常の水分量で炊く。
- ②【具を作る】  
油揚げは熱湯をかけ、油ぬきをして5mm幅に切る。こんにゃくは色紙切りにして、茹でてあく抜きをしておく。たけのこ・にんじんはいちょう切りにする。干しいたけは水につけて戻し、千切りにする。
- ③鍋に油をひき、こんにゃく、にんじん、たけのこを炒める。
- ④しいたけ、油揚げ、まぐろのオイル漬けを加えて炒める。 ※焦げそうな場合は適宜、水を加える。
- ⑤Aの調味料で味付けをする。
- ⑥枝豆を加えてさっと炒める。
- ⑦炊き上がったごはんに⑥の具を混ぜ合わせる。