

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

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。