



4月の野菜たっぷりメニュー ～ 22日の献立から ～

中華丼

給食では、健康的な食習慣を身につけていけるよう、野菜をたくさん使った献立「野菜たっぷりメニュー」を取り入れています。
ここでは、給食センターで作っている様子を紹介します！



この日の野菜は、たけのこ・にんじん・しいたけ・たまねぎ・キャベツ・もやしの6種類！もやしは、スープに入ります。



春が旬の野菜もたくさん使います！

↑ 岐阜県産の干しいたけです。
かんだ時のうま味が強い！

調理は、火を通しすぎないように、さっと炒めるのがポイント。タイミングよく具材と調味料を入れていきます。



具材の温度が十分上がったことを確認します。

ごはんにかけて、**いただきます！**
おうちでも、給食と同じくらいの量や種類の
野菜をとれているか、ふりかえてみましょう。

ごはんにかけて 野菜をとろう！ 中華丼 ～ 4月22日の給食から～

【材料】（4人分）

- ・油 小さじ1/2
- ・しょうが 1かけ
- ・豚肉 80g
- ・たまねぎ 1/2玉
- ・にんじん 1/4本
- ・水煮たけのこ 40g
- ・干しいたけ 1/2個
- ・キャベツ 100g
- ・酒 小さじ1
- ・鶏がらだし 小さじ1
- ・中華だし 小さじ1弱
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 40ml
- ・ごはん 4人分

【作り方】

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切り、酒で下味をつけておく。しょうがは、すりおろす。たまねぎはスライス、にんじん、たけのこは短冊切り、キャベツは、1cm幅に切る。干しいたけは戻しておき、軸を取ってスライスする。
- ②鍋に油を熱し、しょうが、酒をふった豚肉を炒める。十分火が通ったら、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、たけのこを炒め、キャベツを加えてさらに炒める。
- ③具材に火が通ったら、Aの調味料、塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ご飯の上に盛り付ける。