



12月の野菜
たっぷりメニュー

けい
鶏ちゃん

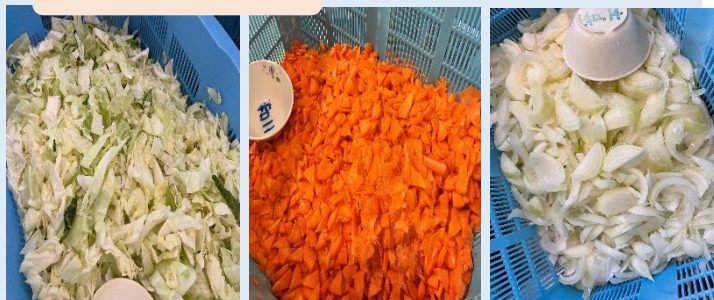


給食では、健康的な食習慣を身につけていけるよう、野菜をたくさん使った献立「野菜たっぷりメニュー」を取り入れています。ここでは、給食センターでどのように作られたか紹介します！

新鮮な野菜がたっぷり



野菜を切ります



キャベツのシャキシャキ感をのこしてためます



みそのいい香り

できあがり食缶にくばります



にんにくをいためて香りを出します



合わせみそを加えます



たまねぎとにんじんを加えて



鶏肉をいためます



※給食では鶏肉を十分に加熱してから、合わせみそを加えています。

冬野菜のキャベツがたっぷり
鶏ちゃん(12月4日献立より)

< 材料 > (4人分)

・油 小さじ1
・とり肉 120g
・たまねぎ 1/3玉
・にんじん 1/3本
・キャベツ 140g程度

A
・酒 大さじ1
・おろしにんにく 小さじ1
・郡上みそ 大さじ2
・しょうゆ 小さじ1
・砂糖 少々
・みりん 大さじ1

< 作り方 >

- ①たまねぎはくし切り、にんじんは短冊に切る。
キャベツは1cm幅の短冊に切る。
- ②とり肉は小さめの一口大に切り、Aの調味料に漬けておく。
- ③フライパンに油を熱し、②のとり肉を入れ炒める。
- ④とり肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを加えていためる。
- ⑤キャベツを加えて炒め、火が通ったら皿に盛りつける。