



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くよう、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
をのこしていきます



みそのいい香り

できあがりを食缶にくばります



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。