



# 食育の日の献立

## ～かぼちゃのそぼろ煮～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



### ★ひとくちメモ★

毎年12月21日頃を冬至（とうじ）と言います。冬至は1年で一番昼間の時間が短い日です。冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。

学校給食では、冬至の日の献立としてかぼちゃのそぼろ煮を提供しました。

### 材料（4人分）

じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
グリーンピース	24g
かぼちゃ	1/4個
豚挽肉	100g
しょうゆ	小さじ4
中ざら糖	小さじ4
水	適量

### 作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② グリーンピースは茹でておく。
- ③ 鍋に豚挽肉を入れ炒め、さらにじゃがいもとにんじんを加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、かぼちゃを加えて炒める。
- ⑤ 具がひたるかひたらないかくらいの水としょうゆ、中ざら糖を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 最後にグリーンピースを加えて火をとおす。

