



食育の日の献立 ~白菜と豚小間肉のうま煮~

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★

白菜には、ビタミンCが多く含まれ、風邪予防や免疫力アップに効果的です。

また、体内のナトリウムを排出する働きのあるカリウムも含まれているので、高血圧予防にも役立ちます。

※油のかわりにごま油を使用しても美味しいです。

材料（4人分）

はくさい	4枚
豚小間肉	140g
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2本
たけのこ水煮	40g
いんげん	3本
きざみしいたけ（乾物）	4g
油	小さじ2
中ざら糖	大さじ1
④ しょうゆ	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	適量

作り方

- ① 玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
にんじん、たけのこ水煮はいちょう切り、白菜は厚みのある茎と葉の部分に分けて2~3cm幅に切る。
- ② きざみしいたけは水で戻しておく。
- ③ いんげんはさっと茹でて2~3cmの長さに切っておく。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、たけのこ水煮、きざみしいたけ、白菜の茎の順に炒める。火が通ったら、茹でたいんげん、白菜の葉を入れ、さっと炒めたら調味料④を加えて煮る。
- ⑤ ④に火が通ったら水溶き片栗粉を入れる。

