



食育の日の献立

～いりどり～

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★

いりどりは、とり肉やにんじん、たけのこ水
煮、ごぼうなどの野菜、さといもなど色々な
食品を使っているので、食べ物の3つのグル
ープ（あか、きいろ、みどり）がそろった栄
養バランスの良い料理です。

郷土料理としても、古くから親しまれていま
す。

材料（4人分）

さといも	3個
鶏むね小間肉	100g
こんにゃく	100g
にんじん	1/2本
たけのこ水煮	80g
ごぼう	1/4本
いんげん	2本
さとう	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	小さじ1
油	小さじ1

作り方

- ① さといもは皮をむいて一口大に切る。鶏肉、こんにゃくも一口大に切る。にんじんはいちょう切り、たけのこ水煮、ごぼうはうす切りにする。
- ② 鍋で油を熱し、鶏肉を炒める。さといも、こんにゃく、にんじん、たけのこ水煮、ごぼうを加えて炒める。
- ③ 少量の水と調味料を加えて煮る。
- ④ 焦がさないように気を付けて、振り混ぜながら煮る。最後に茹でたいんげんを加え、ひと混ぜする。

