



食育の日の献立

～ガタタン～

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★

ガタタンは北海道芦別市の料理で、鶏肉やいか、キャベツやたけのこ水煮などの野菜とすいとん、卵の入った具たくさんの中華スープ
です。炭鉱で働く人たちに親しまれてきた料理
です。

材料（4人分）

にんじん	1/3本
たけのこ水煮	30g
キャベツ	2枚
ねぎ	1/4本
きざみしいたけ（乾物）	2g
なると	15g
焼竹輪	20g
鶏むね小間肉	60g
いか	30g
卵	80g
すいとん	100g
油	小さじ1
水	500ml
清酒	小さじ1
④ 鶏ガラスープの素	小さじ2
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1

作り方

- ① にんじん、たけのこ水煮は千切りにする。キャベツは短冊切り、ねぎは小口切りにする。きざみしいたけはよく戻す。
- ② なると、焼竹輪は食べやすい厚さに切る。鶏肉、いかは食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、いか、①の材料を炒め、水全量を加える。
- ⑤ 煮立ったら、なると、焼竹輪、すいとんを加える。
- ⑥ 鍋に調味料④を加え味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③の卵を少しずつ流し入れる。

