



食育の日の献立 ~はるさめのちゅうかいため~

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★

ちゅうか料理のとくちょうひとつに、

「いため物」が多いことがあります。

ちゅうか料理の店では、強い火力で

ちゅうか鍋を熱して、すばやく材料を

いためるので、野菜がシャキッと仕上が

ります。学校給食では、えいせいかんりを

まもるため、しっかりいためています。

材料（4人分）

| | |
|-------------|--------|
| キャベツ | 3枚 |
| にんじん | 1/4本 |
| たけのこ水煮（干切り） | 40g |
| 豚小間肉 | 35g |
| 緑豆はるさめ | 20g |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① キャベツは1cmくらいの短冊切りにする。にんじんは皮をむいて干切りにする。豚小間肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 緑豆はるさめは茹でて、ザルにあげて水けをきっておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったらキャベツ、にんじん、たけのこを加え、さらに炒める。
- ⑤ しょうゆ、鶏ガラスープの素、こしょうで味付けをし、②を加えてよく混ぜる。

