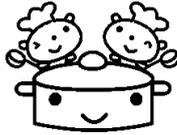


# 給食メニュー紹介



## 給食だより

7月の献立から、10日（水）に登場する「切干大根の炒めもの」を紹介します。切干大根には、成長期に欠かせないカルシウムもたくさん含まれています。煮物に使うことが多い切干大根ですが、今回は一味違う炒めものにしてみました。ぜひご家庭でもお試しください。

### 【 切干大根の炒めもの 】

材料（4人分）

- ・切干大根                    ・・・20g
- ・豚肉                         ・・・60g
- ・人参                         ・・・25g
- ・小松菜                    ・・・40g
- ・玉ねぎ                    ・・・1/4個
- ・中華だし                 ・・・小さじ1と1/3
- ・みりん                     ・・・小さじ2/3
- ・こいくちしょうゆ        ・・・小さじ2/3
- ・サラダ油                 ・・・適量
- ・ごま油                    ・・・適量

給食では豚肉を使用していますが、お好みでベーコンやハムに変えてもおいしいです♪

### ☆ 作り方 ☆

- ①切干大根は水かぬるま湯に浸し、もどしておく。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③人参（千切り）、小松菜（2cm幅）、玉ねぎ（スライス）を加える。
- ④具材がしんなりしたら、切干大根を加え、調味料を加える。