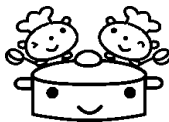


給食メニュー紹介



給食だより

今月の献立の中から、14日に登場する「具沢山生姜スープ」を紹介します。生姜には、「ジンゲロン」という辛味成分が含まれていて、血の流れをよくして、体を温める働きがあります。風邪のひき始めにもぴったりの食材です。

【具沢山生姜スープ】

材料（4人分）

- ・木綿豆腐 …… 80g
- ・鶏モモ肉 …… 40g
- ・サラダ油 …… 少々
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・にんじん …… 1/6本
- ・干し椎茸 …… 1枚
- ・おろし生姜 …… 2g
- ・うすくちしょうゆ …… 小さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・中華スープ …… 小さじ1

☆ 作り方 ☆

- ①鶏肉をサラダ油で炒める。
- ②豆腐はサイコロ、野菜は食べやすい大きさに切る。
干し椎茸をもどす。
- ③炒めた鶏肉と切った食材を煮て、調味料で味を整える。
- ④最後におろし生姜を加えて完成。

