

給食メニュー紹介



給食だより

5月の献立の中から「新じゃがのそぼろ煮」を紹介します。
新じゃがは皮が薄くそのまま食べられるという特徴があります。普通のじゃがいもよりビタミン類が豊富に含まれています。特にじゃがいものビタミンCは加熱しても失われにくいので積極的にたべるといいですね。

【新じゃがのそぼろ煮】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・新じゃがいも …300g（中4個程度）
- ・鶏肉ミンチ …100g
- ・にんじん …100g
- ・グリーンピース …20g
- ・しょうが …10g
- ・さとう …小さじ1
- ・こいくちしょうゆ …大さじ1
- ・みりん …小さじ2
- ・かたくりこ …小さじ1

☆ 作り方 ☆

- ①鶏ミンチとしょうがを油で炒める。
- ②じゃがいも、にんじんを入れ、水をひたひたになるくらい入れ煮る。
- ③グリーンピースを入れる。
- ④調味料で味を調える。
- ⑤水溶きかたくりこでとろみをつけて完成。

※ポイント※

煮るときの水の量は焦げないように調節してください。