

## 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。