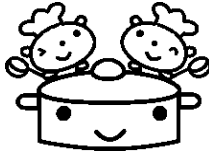


給食メニュー紹介



給食だより

2月の献立の中から「お豆とポテトのチーズ煮」を紹介します。大豆にはたんぱく質をはじめ、たくさんの栄養が豊富に含まれています。また、チーズにはカルシウムがたくさん含まれています。手軽に作ることができるので、ご家庭でも

【お豆とポテトのチーズ煮】

材料（小学校中学年：4人分）

- ミックスビーンズ …50g
- ジャがいも …80g
- ウィンナー …40g
- 角切りチーズ …20g
- コーン …20g
- にんじん …20g
- たまねぎ …40g
- コンソメ …小さじ1

☆作り方☆

- ①ジャがいも、にんじんをいちょう切り、玉ねぎを角切りにする。
- ②ジャがいもを一度ゆでて、水気を切っておく。
- ③油で玉ねぎをよく炒める。
- ④にんじん、コーン、ミックスビーンズ、ウィンナーを入れる。
- ⑤コンソメを入れて、炒め煮る。（水が足りないようであれば足す。）
- ⑥ジャがいも、チーズを入れる。チーズがとけたら完成。

※給食は大量調理なので、調味料が少なくなっています。