給食レシピ紹介

２０２４年１月１１日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | ぶりの立田揚げ |
| 副菜 | **あいまぜ（石川県の郷土料理）** |
| 汁物 | めった汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| だいこん | 30g | 千切り |
| にんじん | 12g | 千切り |
| 油揚げ | 5g | ボイルして、半分の千切り |
| ごぼう | 7g | ささがき |
| つきこんにゃく | 12g | ボイル |
| ちくわ | 5g | スライス |
| 和風だし | 0.5g |  |
| 三温糖 | 0.4g |  |
| みりん | 1ｇ |  |
| 濃口醬油 | 2g |  |
| いりごま（白） | 0.5g |  |

【作り方】

1. 鍋に油をひいてだいこん、にんじん、ごぼうを入れて炒める。
2. 煮えたら油揚げ、つきこんにゃく、ちくわを入れて炒める。
3. 調味料で味をととのえる。
4. 仕上げにごまを入れる。

＜ポイント！＞

・根菜類の野菜がたっぷり入っているので、体を温める保温効果があります。また、加熱することによって野菜の甘みが増すので、煮込み料理に向いています。

・使う野菜は、その土地でとれる旬の野菜が使われるため、見た目や味は様々あるそうです。幅広いアレンンジができそうですね。

・つきこんにゃくやちくわを入れることで食べ応えがあり、味もしみやすくなり、美味しいです。

・

・