

竹ちゃんのおすすめ料理

(4 月)

食育の日献立

ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆかりあえ 茎わかめのきんぴら

【コメント】

給食では、食育の日(毎月 19 日)にちなんで、和食の献立を取り入れています。

和食は、ごはんを中心に多様な旬の食材を使った季節感あふれるすばらしい食習慣です。ユネスコ世界無形文化遺産に登録された和食の良さを伝えていきましょう。

作ってみませんか! ?



茎わかめのきんぴら

食品名	分量 (4人分)	切り方 など	作り方
豚肉	30g	2cm幅	① 豚肉・酒をふり入れて炒める。 ② 豚肉に火が通ったら、煮えにくい材料から順に入れて炒め、水・調味料を入れて煮る。 ③ 白いりごまを入れて仕上げる。
酒	小さじ1		
茎わかめ	15g	水で戻す	
切りこんにゃく	100g	あく抜き	
油揚げ	1/2枚	せん切り	
ほししいたけ	2枚	せん切り	
じゃがいも	1個	せん切り	
ごぼう	100g	さがき	
にんじん	50g	せん切り	
さとう	小さじ1		
みりん	小さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
白ごま	小さじ1		
水	適量		