



# 7月のイチオシ！給食レシピ



いよいよ夏本番ですね。気温が高く、蒸し暑い日が続くと食生活が乱れ、夏バテの原因にもなります。

規則正しい生活と、バランスのとれた食事(しょくじ げんき なつ)で元気に夏をのりきりましょう！

## 豚肉ととうがんの煮物

### 材料 (4人分)

- 豚肉スライス・・・160g
- サラダ油・・・小さじ1
- 酒・・・少々
- おろししょうが・・・小さじ1
- とうがん・・・200g
- 厚揚げ・・・120g
- こんにゃく・・・80g
- じゃがいも・・・160g
- にんじん・・・60g
- いんげん・・・30g
- 砂糖・・・大さじ1
- A みりん・・・小さじ1
- こいくちしょうゆ・・・大さじ1.5
- だし汁・・・100ml

### 作り方

とうがんは皮と種を除き、2～3cm角に切る。厚揚げは油ぬきし、1.5cmの角切り、こんにゃくは1.5cm、じゃがいもは2cmの角切り、にんじんは厚めのいちよう切り、いんげんは2cmに切る。  
 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。  
 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れ、酒としょうがを加えて炒める。  
 肉に火が通ったら、にんじん、こんにゃく、じゃがいもを加えて軽く炒め、だし汁を加えて煮る。  
 軽く火が通ったら、厚揚げととうがん、Aを加えてさらに煮、いんげんを加えて火を通し、仕上げる。

夏が旬のとうがんを、人気の煮物に入れました。とうがんには体の熱を冷ましてくれる効果があり、夏にぴったりの食材です。早く火が通るので煮込みすぎに注意！大きく切ってたくさん入れてもいいですね  
 煮物は冷める時に味がしみ込むため、出来たてよりも少し置いて冷めたくらいがおいしいのです みそ味にしてもgood♪

暑い日が続くと、食欲も出ないし、キッチンに立つのもしんどいなあと感じていませんか？たっぷりの夏野菜を手軽に食べられるメニューを、7月の献立の中から紹介します。

夏休みに子どもたちが挑戦してみるのもいいですね



津山市食育推進キャラクター  
「しょくたん」



冬瓜(とうがん)は、夏にとれる野菜ですが、冬まで保存ができるのでこの名前がついたそうです。



【平成29年7月に実施した給食】

ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろ煮 梅肉あえ