



11月のイチオシ！給食レシピ



日暮れが早くなり、寒さが本格的になってきましたね。体調を崩さないためにも、バランスのよい食事を取り、しっかり体を動かし、たっぷり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

しっかり噛もう！かみかみ献立 豚肉とごぼうのみそ煮

今月のイチオシ！ 給食メニュー

小学校中学年の分量です。
学校給食用にアレンジしています。
好みに合わせて、使用量を調整してください。

材料(4人分)

豚肉(薄切り)・・・160g
 サラダ油・・・小さじ1
 酒・・・小さじ1
 おろししょうが・・・小さじ0.5
 厚揚げ・・・140g
 にんじん・・・80g
 ジャガイモ・・・200g
 ごぼう・・・80g
 こんにゃく・・・80g
 いんげん・・・30g
 だし汁・・・100ml程度
 さとう・・・大さじ2/3
 みそ・・・20g
 赤みそ・・・8g
 A こいくちしょうゆ・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1

作り方

にんじんは5mm厚のいちょう切り、じゃがいもと厚揚げは2cmの角切り、ごぼうは大き目のさがき、こんにゃくは1.5cmの角切りしておく。
 鍋にサラダ油を入れて熱し、食べやすく切った豚肉を入れ、酒としょうがを加えて炒める。
 肉に火が通ったら、ごぼう、にんじんを加えてさらに炒める。
 ジャガイモ、こんにゃく、だし汁、さとうを加え、少し固めに煮る。
 みそを2割残し、Aを混ぜて溶いておく。
 厚揚げと、2cmに切ったいんげんを加えて柔らかくなるまで煮る。
 残しておいたみそを煮汁で溶き、仕上げに加える。

津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」
を開設しています！

* 献立のバランス等を考慮しているため、センターごとに使用食材が若干異なっています。(戸島は「鶏肉と根菜のみそ煮」として、れんこんも使用しています)



去年は、旬の大根を使いましたが、今回はごぼうをたっぷり使ったかみごたえのある料理にしています。れんこんを追加したり、じゃがいもの代わりに旬の里芋を使っても良いですね
ぜひ作ってみてください。

【平成30年10月に実施した給食】
ごはん 牛乳 豚肉と大根のみそ煮 おかかあえ



11月18日から22日は【おかやま地産地消週間】

津山産をはじめ、岡山県産の食材を積極的に取り入れた献立を実施します。献立表には津山産の食材を太字で記載していますので、どんなものが作られているのかな？と旬の食材に興味を持ってもらえとうれしいです。
津山で採れた新高梨のオリジナルゼリーも登場します！お楽しみに。

