

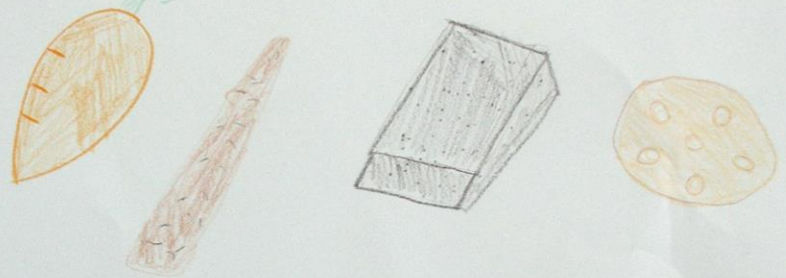
## 献立

献立	材料
鮭わかめごはん	米 和風顆粒だし 酒 鮭 塩・こしょう 炊き込みわかめ
筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん 和風だし 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
もやしの酢の物	もやし きゅうり にんじん 酢 砂糖 薄口しょうゆ 塩
白玉汁	白玉 かぼちゃ かいわれ大根 和風だし 白みそ
すだちゼリー	すだちジュース アガー 砂糖 水



## 筑前煮について

筑前煮は福岡県の郷土料理で、鶏肉やれんこん、ごぼう、にんじんなどをきめて煮る料理です。炒めてから煮ることによって味が濃くなり、具材が崩れにくくなります。



### 主な栄養と働き

- ・鶏もも肉: たんぱく質 (筋肉や皮膚の健康を保つ)
- ・ごぼう: 食物繊維 (便秘を予防する)
- ・れんこん: ビタミンC (免疫力アップ)
- ・にんじん: β-カロテン (目や肌の健康を守る)
- ・こんにゃく: 食物繊維 (血糖値を下げやすく、低カロリー)
- ・きめさや: ビタミンC, β-カロテン (抗酸化作用があり、彩りと栄養をプラス)

### 豆知識

おせち料理の一品としても使われることが多く、99%糖度のよい料理とされている。

### 作り方

1. 材料を乱切りにする
  2. 鶏肉を炒める (ごま油で)
  3. 野菜を加えて炒める
  4. だし汁、調味料を加えて煮る
  5. 煮汁が少なくなるまで煮詰める
- 味付けの例
- ・だし汁 ... 300ml
  - ・砂糖 ... 大さじ2
  - ・みりん ... 大さじ2
  - ・酒 ... 大さじ2
  - ・しょうゆ ... 大さじ3
- (甘さや濃さは好みで調節!)

明日から中間考査前日・中間考査のため給食はお休みです！  
次回は10月27日です！

