

献立

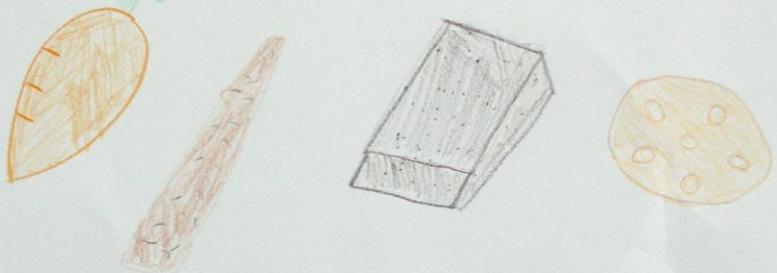


献立	材料
鮭わかめ ごはん	米 和風顆粒だし 酒 鮭 塩・こしょう 炊き込みわかめ
筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん 和風だし 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
もやしの 酢の物	もやし きゅうり にんじん 酢 砂糖 薄口しょうゆ 塩
白玉汁	白玉 かぼちゃ かいわれ大根 和風だし 白みそ
すだちゼリー	すだちジュース アガー ^{ゼリー用} 砂糖 水



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、にんじんなどを炒めて煮る料理です。炒めてから煮ることで、うま味が増して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（便通をよくする）
- 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（満腹感を得やすく、低カロリー）
- きぬさや：ビタミンC, β-カロテン（抗酸化作用があり、美肌と栄養をアラス）

豆知識

おせち料理の一品としても使われることが多い、縁起のよい料理とされています。

作り方

1. 材料を洗せたり(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. 煮汁が少なくなまるまで煮詰める
- 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整!)

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！

