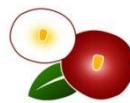


# 1月22日(木)の給食



914kcal



## 献 立

献立	材料
ごはん	米
豚と野菜の生姜炒め	豚バラスライス もやし にんじん ニラ 油 おろししょうが 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 塩
ごママヨサラダ	れんこん かにかま 枝豆 すりごま マヨネーズ 薄口しょうゆ
みそ汁	玉ねぎ かぼちゃ 和風だし みそ
りんごかん	りんごジュース 寒天 砂糖 水



## レンコンについて。

・レンコンは蓮の肥えた地下茎で、先を見通す綠色物としておせちにも使われ、シャキシャキ・ホクホクと食感が楽しめ、ビタミンCや食物繊維が豊富で、煮物、炒め物、天ぷらなど様々な料理に活用される。  
か、セカリロの変色が目立つたれ、酢水に漬けたり、栄養素を逃さないよう短時間で調理するのが、オススメです。

### 調理する時のPoint!

- ①ヤクヤクで食感変化 繊維に沿ってシャキシャキ・崩れやすくなり
- ②変色防止 削ったときに酢水に漬け、ただし栄養やホク感は減る
- ③栄養を逃さない 水にさらす時間を短くし、短時間加熱する。
- ④皮も活用する LPSが多く含まれたれ、皮ごと炒め物にする。

### レンコンおすすめ料理

味噌汁と豚バラの甘辛炒め

- ①豚肉を炒めにせり、味噌も炒めにせり  
酢水に漬けておく。



- ②フライパンに油をひく、ねこの両目に  
火を色づかせて焼く。



- ③豚肉を入れ水を通すたら、醤油、味淋  
を加え、強火で、さっと焼ける。

完成

明日は給食お休みです！