

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
ごまマヨサラダ	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。

・レンコンは蓮の肥大した地下茎で、先も見通る緑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や食物繊維が豊富な煮物、炒め物、天ぷらなどの様々な料理に活用される。
か、セロリの変色が目立つため、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。

調理する時のポイント！

- ① セロリかで食感変化 食物繊維に沿ってシャキシャキ、ホクホクとホクホク
- ② 変色防止 セロリを酢水に漬ける。ただし栄養やホクホク感は逃がす。
- ③ 栄養を逃さない 水にさらす時間を短くし、短時間で加熱。
- ④ 皮も活用する LPSが多く含まれるため、皮ごと使うのもオススメ！

レンコンおすすめ料理

水にさらす際の甘辛汁

① 豚肉を口々に切り、レンコンも口々に切り酢水に漬けておく。

② フライパンに油を入れ、レンコンの両面に火を通すまで焼く。

③ 豚肉を入れ、火が通ったら、醤油・みりん ④ お好みで、ごま・青ネギを振りかけて完成。



明日は給食お休みです！