

10月 おすすめメニュー

給食の献立の中から、家庭でも簡単に作れるおすすめメニュー・食材を紹介します。

〈10月28日の献立〉

- ・ごはん
- ・さんまのしょうが煮
- ・いんげんのごまあえ
- ・けんちょう



10月28日の給食には、「けんちょう」が登場しました。けんちょうは山口県内の各地で食べられてきた郷土料理です。基本の材料は豆腐と大根になりますが、地域や家庭によって、鶏肉、にんじん、さといも、しいたけ、油揚げ、こんにゃくなどのさまざまな具材を入れるところもあります。

給食レシピ紹介

〈材料（4人分）〉…	作りやすい量
鶏もも肉（こま切れ）	40g
木綿豆腐	1/2丁（約200g）
油揚げ	1/3枚（約8g）
大根	中1/5本（約280g）
にんじん	中1/4本（約40g）
さといも	小3個（約50g）
こんにゃく	1/5枚（約60g）
干しいたけ	小2個（約2g）
サラダ油	小さじ1/2（2g）
砂糖	大さじ1弱（8g）
みりん	小さじ1弱（4g）
こいくちしょうゆ	大さじ1強（16g）
水（または干しいたけの戻し汁）	1/2カップ（100ml）

【けんちょう】

〈作り方〉

- ① だいこん、にんじん、さといもをいちよう切り、油揚げを短冊切り、こんにゃくを色紙切り、干しいたけを戻して、薄切りにする。
- ② 豆腐を袋に入れてくずす。
- ③ くずした豆腐と①の具材を油で炒める。
- ④ 水、調味料を入れて煮込む。

大根の量を増やして、大根と豆腐だけでも美味しく作れますよ！



郷土料理とは…？

各地域の多様な環境で、工夫されて、受け継がれて食べられてきた料理です。気候や風土など地理的な条件や、歴史的背景から生まれた地域固有の食文化です。