

# 1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。

〈1月14日の献立〉

- ・ごはん
- ・厚焼き玉子
- ・れんこんのきんぴら
- ・しつちよる鍋
- ・牛乳



しゃきしゃきしている

甘くておいしい



1月14日の給食の副菜は、「れんこんのきんぴら」でした。れんこんには、はだをきれいにしたり、免疫力を高めたりするビタミンCや、便秘の予防に有効な食物繊維が豊富に含まれています。また、穴が空いていて先が見通せることから、「縁起物」として、おせち料理などの祝い事に使われてきました。みなさんも、受験などの前には、「試験に通る」願掛けを込めて、れんこんを食べてみませんか？

## 給食レシピ紹介

### 【れんこんのきんぴら】

〈材料（4人分）〉

れんこん（いちよう切り）	1/2本	（140g）
にんじん（いちよう切り）	1/5本	（40g）
板こんにゃく（色紙切り）	1/5枚	（80g）
さつま揚げ（短冊切り）	1枚	（40g）
いんげん豆（2cm幅）	1/2パック	（40g）
いりごま	小さじ2	（4g）
さとう	小さじ2	
濃口しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ2	
油	小さじ2	

〈作り方〉

- ① 具材を切る。
- ② フライパンに油を入れ、れんこん、にんじんを炒める。
- ③ 残りの具材を入れ、火が通ったら調味料で味付けする。
- ④ 盛り付ける。

味付けは、ご家庭の好みで調整してください！牛肉や豚肉、鶏肉などを入れると、よりおいしく、栄養価もアップします♪

