

# おいしく食べて元気に過ごそう！（給食編）

☆火を使うのでおうちの人と一緒に作りましょう！

春が旬の「たけのこ」「わかめ」「さわら」「バジル」を使ったメニューです。給食では春の季節献立として登場しています。

## たけのこごはん（具）

材料（4人分）

たけのこ（水煮）・・・60g

〔 鶏肉（もも）・・・40g

料理酒・・・小さじ1

油揚げ・・・12g

にんじん・・・20g

〔 砂糖・・・大さじ1/2

A 〔 こいくちしょうゆ・・・小さじ2

だし汁・・・80ml

作り方

1. 鶏肉に料理酒を振りかけておく
2. たけのこ・にんじんは0.5cmの千切りにする。油揚げは、0.5cm幅の短冊切りにする。
3. だし汁にAを入れ煮立ったら、鶏肉・たけのこ・にんじん・油揚げを入れ煮る。

☆ごはんに入れて食べましょう！



わかめには、食物繊維がたくさんふくまれています

## 若竹じるし

材料（4人分）

〔 鶏肉（もも）・・・80g

料理酒・・・小さじ1

にんじん・・・60g

たけのこ（水煮）・・・80g

乾燥わかめ・・・3g

うずら卵（水煮）・・・100g

（10個程度）

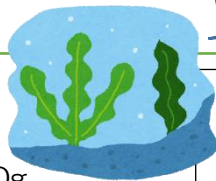
だし汁・・・600ml

A 〔 うすくちしょうゆ・・・小さじ1と1/2

塩・・・小さじ1/2

作り方

1. 鶏肉は、2cm角に切り料理酒を振りかけておく。
2. にんじんは2～3cm幅のいちよう切り、たけのこは1～2cmの角切りにする。
3. 乾燥わかめは水で戻し、うずら卵は汁気を切っておく。
4. 鍋にだし汁を煮立て、1と2を加えて煮る。表面に浮いたアクを取り、うずら卵・Aを加える。
5. 仕上げにわかめを加えてにと煮立ちさせる。



## さわらのたつたあげ ♪

材料 (4人分)

さわら (50g)・・・4切れ

A [ おろししょうが・・・大さじ1と1/2  
こいくちしょうゆ・・・大さじ1

料理酒・・・小さじ2

片栗粉・・・適量

揚げ油・・・適量



作り方

1. さわらはAに15~20分程漬ける。
2. 1.の汁気を軽く切り、片栗粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油で揚げる。

さわらは、サゴシ→ナギ→サワラと呼び名が変わる出世魚です

## バジルポテト ♪



バジルは春から夏にかけて収穫されるハーブの一種です

材料 (4人分)

じゃがいも・・・160g

にんじん・・・40g

粗挽きウィンナー・・・4本

サラダ油・・・適量

おろしにんにく・・・少々

バジルペースト・・・大さじ1

塩・・・少々

こしょう・・・少々

作り方

1. じゃがいもは、3cm角に切り、にんじんは、厚さ5mmのいちょう切りにし、それぞれ塩ゆでする。
2. 粗挽きウィンナーを斜めに4等分に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくとウィンナーを炒める。
4. 1と3を和え、バジルペースト・塩・こしょうで味を調える。

## 【番外編】牛乳を飲もう!

ラッシー ♪ (全農広報部【公式】より)

材料 (2人分)

牛乳・・・200ml

ヨーグルト(無糖)・・・200g

砂糖・・・大さじ2

作り方

3つの材料を混ぜるだけ!

砂糖の代わりにちみつを入れても

OK!

