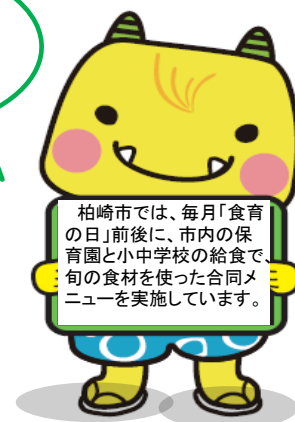


平成30年7月

学校と保育園の合同メニュー えちゴンのぱくもぐランチ

夏野菜の塩とん汁

毎月19日は
「食育の日」だゴン



柏崎市では、毎月「食育の日」前後に、市内の保育園と小中学校の給食で、旬の食材を使った合同メニューを実施しています。

材料	4人分	作り方
豚ももこま切れ	60g	①じゃがいもは皮をむいて、いちょう切りにする。 にんじん、夕顔も皮をむいて、いちょう切りにする。 なすはいちょう切りにして、水にさらしておく。 オクラは1cm厚輪切りにして、さっとゆでる。 生揚げは短冊切りにして、お湯をかけて油抜きする。 ②だしパックでだしをとり、煮えにくいものから煮ていく。 ③材料に火が通ったら、調味料を加えて味を整える。 最後にごま油を加える。 ※薄口しょうゆの代わりに、濃口しょうゆでも大丈夫です。 野菜は他の野菜に代えても、美味しくいただけます。
じゃがいも	1/2個	
にんじん	40g	
ゆうがお	80g	
なす	1/2本	
オクラ	25g	
もやし	70g	
生揚げ	100g	
かつおだしパック	1個	
薄口しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	
ごま油・塩	少々	
白だし	適量	
水	600ml	

南部地区学校給食共同調理場