

平成30年9月

毎月19日は
「食育の日」だゴン!

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 糸うりのカレーいため



★柏崎市では、毎月19日「食育の日」の前後に、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 |
|------|--------|--|
| 糸うり | 90g | <p>① 糸うりは輪切りにし、種をとる。ゆでて水冷し、ほぐす。 4cmくらいに切る。</p> <p>② ピーマン、にんじん、ベーコンは千切りにする。</p> <p>③ フライパンを熱し、油でベーコン、にんじん、ピーマンを炒める。</p> <p>④ ③に糸こんと糸うりを加え、炒める。</p> <p>⑤ ④に調味料を入れて、味をつける。</p> <p>糸うりは、ゆでると糸のようにほぐれる様子から「糸うり」や「そうめんかぼちゃ」などと呼ばれています。</p> <p>シャキシャキとした歯触りが楽しめる炒めものです。</p> |
| 糸こん | 80g | |
| ピーマン | 30g | |
| にんじん | 20g | |
| ベーコン | 20g | |
| サラダ油 | 小さじ1弱 | |
| しょうゆ | 小さじ1弱 | |
| 塩 | 小さじ1/5 | |
| カレー粉 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |



中央地区学校給食共同調理場