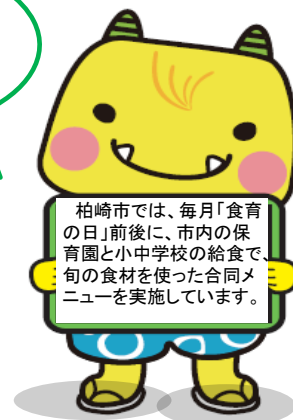


平成31年（2019年）1月

# 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

## 白菜の具だくさん汁

毎月19日は  
「食育の日」だゴン



材料	4人分	作り方
白菜	48 g	<p>①白菜は短冊切り、にんじん、里いも、大根はいちょう切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。</p> <p>②ぶなしめじは、石づきをとって、ほぐしておく。</p> <p>③鍋にだし汁を作り、煮えにくいものから加えて煮る。</p> <p>④しょうゆ、塩で調味する。</p> <p>⑤具材に火が通ったら、ねぎを加える。</p> <p>⑥仕上げに、ごま油を少量加える。</p> <p><b>* 鶏肉を豚肉に替えてもおいしいです。</b> <b>* 汁物は、水溶性の栄養素（ビタミンCなど）も無駄なくいただくことができます。</b></p>
にんじん	32 g	
鶏もも肉(こま切れ)	40 g	
つきこん	40 g	
里いも	60 g	
大根	60 g	
油揚げ	20 g	
ぶなしめじ	20 g	
ねぎ	32 g	
粉末かつおだし	適量	
しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	
ごま油（仕上げ用）	少量	
水	適量	



西山地区学校給食共同調理場