



Table with columns: Day, Meal Name, Star, Energy, and various food categories (Carbohydrates, Protein, Fat, Vitamins, etc.).

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

～旬の食材～ れんこん

秋から冬にかけてが旬の野菜です。炒め物や煮物、天ぷら、酢の物など、様々な料理に合う野菜です。ビタミンCがレモン並みに豊富で、疲労回復やかぜの



9日の献立から

～厚揚げとれんこんのカレー炒め～

《材料：4人分》

- 豚こま切れ肉・・・100g ケチャップ・・・大さじ1
れんこん・・・中1節 しょうゆ・・・大さじ1
人参・・・1/3本 砂糖・・・大さじ1/2
玉ねぎ・・・1/2個 カレー粉・・・小さじ1/2
厚揚げ・・・1丁 コンソメ・・・小さじ1/2

《作り方》

- ①れんこんは8mm厚さのいちょう切りにし、2分程下ゆでする。にんじんは3mmのいちょう切りにし、玉ねぎはスライスする。厚揚げは縦半分に切り、1.5cm幅に切る。
②鍋に油を熱し、おろししょうが・豚肉・人参・玉ねぎ・れんこんの順に加え炒める。カレー粉をふり入れ、さらに炒める。
③砂糖(給食では黒砂糖を使用)・しょうゆ・ケチャップ・コンソメで味付けする。
④厚揚げを加え、厚揚げを崩さないように弱火でじっくり炒め合