



きゅうしょく

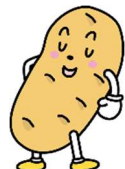
給食メニューのレシピを紹介します

しょうかい

今回ご紹介するのは、肉じゃがです。肉じゃがは給食では定番のメニューで、時期によっては袖ヶ浦市産のにんじんやたまねぎ、じゃがいもを使って作っています。ご家庭でも給食の肉じゃがをぜひおためしください。



にく肉じゃが



ざいりょう 材料 (大人4人分)

豚肉 小間切り	100g
料理酒	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
じゃがいも	中2個
にんじん	中1/3本
たまねぎ	小1個
水	3/4カップ
しらたき	約1袋
和風だし	小さじ1/2
さとう	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ2
むき枝豆	40粒くらい
本みりん	大さじ1/3

つくり方

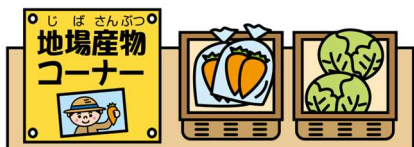
- 1 サラダ油で、料理酒をふりながら豚肉を炒める。
- 2 じゃがいも、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- 3 水を入れて煮て、あくをとる。
- 4 野菜が煮えたら、しらたきを加え、和風だし、さとう(分量の4/5)、しょうゆ(分量の4/5)で味つけし煮る。
- 5 枝豆、みりんを加えて味見をし、残りのさとう、しょうゆで味をととのえる。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。