

# 地元食材を使った給食



## 大豆のトマト煮

岡崎産の大豆を使った  
給食メニュー

### ★★★材料★★★

(4人分)

オリーブオイル . . . . . 適宜  
鶏ももこま切れ肉 . . . . . 80g  
おろしにんにく . . . . . 一片  
玉ねぎ . . . . . 140g  
水 . . . . . 100ml  
にんじん . . . . . 80g  
じゃがいも . . . . . 160g  
蒸し大豆 . . . . . 90g  
赤パプリカ . . . . . 35g  
セロリ . . . . . 20g  
コンソメスープの素 . . . . . 6.5g  
ダイストマト . . . . . 80g  
トマトケチャップ . . . . . 大さじ1  
塩 . . . . . 少々  
こしょう . . . . . 少々

### ★★★作り方★★★

#### 下準備

- 玉ねぎは 0.5 cm幅に切る。
  - にんじんは 1/4 に切り、0.5 cm幅に切る。
  - じゃがいもは 1.5 cmの角切りにし、水にさらしておく。
  - パプリカは 1/4~1/8 に切り、0.5 cm幅に切る。
  - セロリは 0.3 cm幅に切る。
- ① 熱した鍋にオリーブオイルをひき、鶏肉とにんにくを炒める。鶏肉に火が通ったら、たまねぎを炒める。
  - ② ①に水とにんじん、じゃがいもを入れ煮る。
  - ③ 残りの食材と調味料を入れ、さらに煮る。
  - ④ 塩・こしょうで味を整え、出来上がり。

たくさんの野菜が食べられる  
給食です。

大豆をつかった料理を家でも  
ぜひお試しください！



# ハンバーグのおろしソースかけ

おろしソースでいつものハンバーグに変化を！

## ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

ご家庭のハンバーグ . . . . . 4個  
大根 . . . . . 30g  
焼き肉のたれ(甘口) . . . . . 8g  
しょうゆ . . . . . 6g  
三温糖 . . . . . 3.2g  
みりん . . . . . 4g

## ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 大根はおろし器でおろす。
- ② 大根おろし、焼き肉のたれ、しょうゆ、三温糖、みりんを煮る。
- ③ 煮たたれをハンバーグにかければ出来上がり。



# 野菜ソテー

親子で作ろう！  
簡単ソテー

## ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

サラダ油 . . . . . 適量  
にんじん . . . . . 25g  
キャベツ . . . . . 100g  
コンソメスープの素 . . . . . 1.2g  
塩 . . . . . 少々  
こしょう . . . . . 少々

## ☆☆☆作り方☆☆☆

下準備

- にんじんは千切りにする。
- キャベツは 1.0 cm幅に切る。

- ① 熱したフライパンに油をひき、にんじん、キャベツを炒める。
- ② ①に調味料を入れ、炒める。



ソテーにコーンやパプリカを入れてもおいしいね！