



今月の給食

R7.11

おすすめレシピ

近江牛のじゅんじゅん

「じゅんじゅん」は滋賀県の郷土料理で
すきやきのことです

《材料》（給食約4人分）

近江牛	60g
料理酒	小さじ1/2
丁字ふ	小4つ
赤つきこんにゃく	40g
焼きどうふ	80g
にんじん	60g
たまねぎ	160g
もやし	120g
白ねぎ	20g
しいたけ	2こ
炒め油か牛脂	少々
◎砂糖	大さじ1
◎しょうゆ	大さじ1
◎みりん	小さじ1強

給食で11/19に登場！
（東部・西部）



《作り方》

- ① 近江牛に酒をふる。丁字ふは、水でもどす（大きいものは半分に切る）。赤こんにゃくは下ゆです。
- ② 材料を食べやすい大きさに切る。焼きどうふは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、白ねぎは輪切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ 牛脂か油をひき、たまねぎ、白ねぎを入れ、肉をのせ、◎を砂糖・しょうゆ・みりんの順に入れる。
- ④ ぶくぶくしてきたら、他の材料をかたいものから入れ、適量水を入れふたをして煮る。

今月のふるさと食材

青ねぎ

青ねぎは料理のメインになる食材ではありませんが、独特の香りが肉や魚の臭みをやわらげ、料理を引き立て、いろどりを良くしてくれる名脇役といえる野菜です。

甲賀市の学校給食では、年間約3,480kg使用しており、みそ汁やソフトめんのスープ、たれ、いため物などいろいろな場面で活躍しています♪

