



今月の給食

R7.12

おすすめレシピ

マーぼーだいこん

給食で12/19に登場！（東部）
12/19に登場！（西部）

《材料》（給食約4人分）

豚ひき肉	100g
料理酒	小さじ1
だいこん	200g
たまねぎ	180g
にんじん	40g
葉ねぎ	10g
ゆでたけのこ	20g
しょうが	少々
にんにく	少々
片栗粉	大さじ1弱
油	適量
◎赤みそ	小さじ1弱
◎みそ	小さじ2弱
◎中華だしの素	小さじ2強
◎豆板醤	少々



◎さとう	小さじ1
◎みりん	少々
◎濃口しょうゆ	大さじ1/2

《作り方》

- ① ぶた肉は、料理酒で下味をつける。
- ② だいこんは角切りにしてゆでておく。
- ③ たまねぎは角切り、にんじんとたけのこはせん切り、ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはすりおろす。
- ④ なべに油を熱し、しょうがとにんにく、①を炒める。
- ⑤ ④にたまねぎ、にんじん、たけのこを加えて炒め、②と水（3/4カップ）、◎調味料を加えて煮る。
- ⑥ ⑤にねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり！

今月のふるさと食材 だいこん

だいこんは、でんぶんや油を分解する力があるので、消化を助ける働きがあります。

根の部分を食べることが多いですが、緑色の葉にも栄養がたくさん含まれています。

葉のついただいこんが手に入ったときは、葉も食べてみましょう。

