



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日（食育の日）に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



12月の献立

レンコンと春雨の炒め物

材料（4人分）

鶏肉（もも）こま切 れ…100g	「にんにく・しょうが（おろ し）…各小さじ1/4
レンコン…100g	「サラダ油…小さじ1
ニンジン…30g	「しょうゆ（濃口・薄口）…
サヤインゲン…30g	B 各小さじ2
タマネギ…80g	「酒・砂糖…各小さじ1
春雨（緑豆）…20g	ごま油 小さじ1/2



作り方

- ① レンコンは皮をむき、3mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
- ② ニンジン、タマネギは千切り、サヤインゲンはへたを取り、長さ2cmのななめ切りにする。
- ③ 春雨を熱湯につけて戻す。（戻し方は商品パッケージを参照）
- ④ フライパンにAを入れてから火をつけ、弱火で加熱する。
- ⑤ 香りが出てきたら中火にし、鶏肉を入れて炒める。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、①と②を入れて炒める。
- ⑦ Bと春雨を加え、混ぜ合わせる。
- ⑧ ごま油を全体にかけて混ぜる。

※ Bにお好みで豆板醤とうばんじやんを入れるのもオススメです。

栄養士のひとくちコメント

レンコンは穴があって先を見通せることから、「見通しがきく」という縁起物としておせち料理などに使われています。ビタミンCや食物繊維を多く含んでいて、疲労回復や免疫力の向上が期待できます。

