



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♪



2月の献立

コマツナと豚肉の炒め物

材料 (4人分)

コマツナ…120 g	料理酒…小さじ1
豚薄切り肉…80 g	みりん…小さじ1
タマネギ…1 / 4 個	A 濃口しょうゆ…小さじ2
ニンジン…1 / 4 本	オイスターソース…小さじ1
コーン…20 g	コチュジャン…小さじ1 / 2
おろししょうが …小さじ1	B 片栗粉…小さじ1
油…小さじ1	水…小さじ1
	ごま油…小さじ1 / 2



作り方

- ① Aを合わせておく。Bの片栗粉と水を合わせ、溶かしておく。
- ② コマツナは3～4 cm幅に切る。タマネギは薄切り、ニンジンは厚さ7～8 mmの短冊切りにする。
- ③ フライパンに油とおろししょうがを入れて熱し、豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、タマネギとニンジンを入れて炒める。
- ⑤ コマツナ、コーンを入れて炒め、Aの調味料を加える。
- ⑥ Bの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ ごま油を全体にかけて完成。

栄養士のひとくちコメント

コマツナは江戸時代から栽培されてきた東京都の特産品。寒さに強く、12月から2月にかけて霜が降りた後のほうが、甘みが増しておいしくなります。ビタミンA、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄などが含まれています。

