

# 冬野菜を食べてあたたまろう！

給食での分量と切り方ですので、各ご家庭で調整ください。

給食に登場する、冬野菜を使った  
献立を紹介します。家庭でも冬野菜を食べて、  
体の中からポカポカ温まりましょう。

【材料 4人分】	
鶏肉	120g
塩・こしょう	少々
たまねぎ	120g
にんじん	40g
はくさい	80g
聖護院かぶ	130g
クリームコーン缶	40g
調製豆乳	160g
A [白みそ コンソメの素 片栗粉 炒め油 水]	おお 大さじ1・1/2 4g おお 大さじ1 適量 200cc

## ☆聖護院かぶの豆乳シチュー☆

### 【作り方】

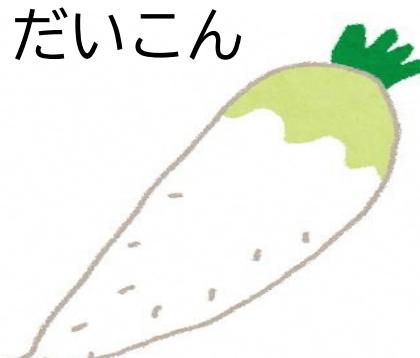
- 材料を切る。  
鶏肉：一口大、たまねぎ：薄切り、にんじん：いちょう切り、はくさい：短冊切り、聖護院かぶ：短冊切り
- なべに油を熱し、塩・こしょうをふりながら鶏肉を炒める。(色が変わるまでしっかり炒める)
- たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- 聖護院かぶを加え、水を加えて煮る。
- はくさいを加えて煮る。
- 材料がやわらかくなれば、クリームコーン缶・豆乳を加え、Aで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げる。

## 聖護院かぶ



京都の伝統野菜のひとつ。  
柔らかさや甘さが味わえる  
野菜です。

## だいこん



寒さに負けない体を作るため、ビタミンCが豊富！  
葉にはビタミンAやカルシウムも豊富に含まれています。

【材料 4人分】	
豚ミンチ	60g
にんにく	2g
生姜	2g
にんじん	80g
たまねぎ	80g
だいこん	320g
豆板醤	少々
酒	小さじ1
三温糖	小さじ1
A [赤みそ 淡口醤油 オイスターソース 中華だしの素 片栗粉 炒め油 水]	おお 大さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ1/3 1つまみ 小さじ2 適量 160cc

## ☆マーぼーだいこん☆

### 【作り方】

- 材料を切る。  
にんにく・生姜：みじん切り、にんじん：いちょう切り、たまねぎ：薄切り、だいこん：さいの目切り
- 調味料（A）を合わせておく。
- フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を炒める。
- 香りが出れば、豚ミンチをほぐしながら、かたまりに気をつけて色が変わるまでよく炒める。
- たまねぎ、にんじん、だいこんを加え、水を入れて煮る。(あく、あぶらをとる)
- 材料がやわらかくなれば、2で味を付ける。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。

12月～2月の給食には、よく登場していたね！



### 【材料 4人分】

たまねぎ	130g
にんじん	40g
小松菜	140g
ちりめんじゃこ	12g
三温糖	1つまみ
濃口醤油	小さじ1・1/2
炒め油	適量

## ☆小松菜とじゃこの甘辛炒め☆

### 【作り方】

- 材料を切る。  
たまねぎ：薄切り、にんじん：せんきり、小松菜：1.5cm幅
- フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
- たまねぎを加え炒める。
- 小松菜・ちりめんじゃこを加え炒める。
- 三温糖・醤油を入れ仕上げる。

シャキシャキした食感で、ごはんがすすむ味だね。



## 小松菜



からだの調子を整えるビタミンAや、骨や歯のもとになるカルシウムなどが豊富！