



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。

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。

【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	大さじ1・1/2
コンソメの素	4g
片栗粉	大さじ1
炒め油	適量
水	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：いちよう切り、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。

しょうごいん 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
作るための、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
土しょうが	2g
にんじん	80g
たまねぎ	80g
だいこん	320g
A 豆板醤	少々
酒	小さじ1
三温糖	小さじ1
赤みそ	大さじ1
淡口醤油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/3
中華だしの素	1つまみ
片栗粉	小さじ2
炒め油	適量
水	160cc

☆マーボーだいこん☆

【作り方】

- 材料を切る。
にんにく・しょうが：みじん切り、にんじん：いちよう切り、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、土しょうがを炒める。
- 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：千切り、小松菜：1.5cm幅
- フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
- たまねぎを加えて炒める。
- 小松菜・ちりめんじゃこを加えて炒める。
- 三温糖・醤油を入れ仕上げる。

こまつな 小松菜



体の調子を整えるビタミンAや、骨や歯の骨格となるカルシウムなどが豊富！

シャキシャキした食感で、ごはんがすすむ味だね。

