

# 1月の給食献立より



- ・大根めし
- ・牛乳
- ・くきわかめのきんぴら
- ・うちこみ汁



大根は食べる部分によって味が少しずつ違うのを知っていますか。大根は葉っぱに近い方が甘く、細い先にいくほど辛みが増していきます。そこで、料理に使う場合はその味の違いを生かして使い分けことが大根をおいしく食べるコツです。

まず、葉っぱに近い部分は、甘みがあるので、大根おろしやサラダなど生で食べるのに向いています。真ん中あたりは、煮物やおでんで食べるとおいしく食べられます。先の部分は、辛みがあるので、みそ汁に入れたり、干して切り干し大根にしたりすると、辛みが気にならずに食べられます。

季節の大根を上手に使い分け、おいしく食べてくださいね。

## 大根の葉は捨てないで！

大根の葉の部分には、根の部分に少ないカロテンなどが多く含まれています。捨てずに、炒め物や、チャーハンや、味噌汁の具にするとおいしく食べられます。また、細かく切り、ちりめんじゃこと炒め、ごまを混ぜると、ふりかけにもなります。



## 大根めし(4人分)

精白米 (麦を1割程度加えてもよい。)	2カップ
鶏肉	100g
油揚げ	1枚
大根	150g
むき枝豆	20g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
だし昆布	5cm角

## 大根めし(作り方)



- ① 精白米を洗い、ざるに上げる。
- ② 鶏肉は1センチ角に切り、大根・油揚げは短冊切り、枝豆は塩ゆでする。
- ③ 鍋に少量のサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、大根、油揚げを加えて、さらにさっと炒め、1カップの水を入れ加熱する。
- ④ 調味し、具とだし汁に分ける。
- ⑤ 米にだし汁を加え、水の量を調整する。④の具を加え、昆布をのせ炊飯器で炊く。
- ⑥ 炊きあがったご飯の上にゆでた枝豆をのせる。

※大根葉を2分程度ゆでて水にさらし、水気を切りきざんだものを、出来上がりに混ぜてもおいしいです。