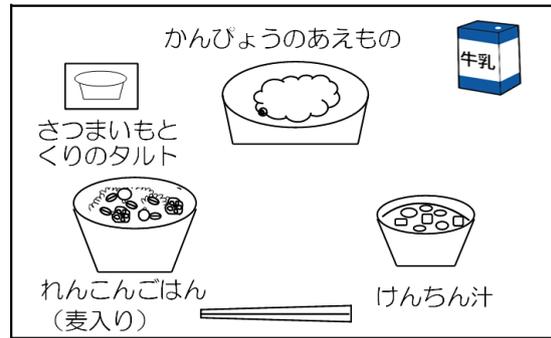


1 2月の給食献立より



- ・ れんこんごはん
- ・ 牛乳
- ・ かんぴょうのあえもの
- ・ けんちん汁
- ・ さつまいもと栗のタルト



れんこんごはん(4人分)

材 料	分 量
精白米	2合
豚もも肉スライス (2cm幅)	70g
油揚げ(短冊切り)	25g
れんこん (3mm ちょう切り)	中1/4節
にんじん (せん切り)	1/6本
むき枝豆	25g
干しいたけ (戻してスライス)	1枚
サラダ油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
料理酒	小さじ
上白糖	大さじ1/2
食塩	小さじ1/2



れんこんごはん(作り方)

- ① 米を洗ってザルに打ち上げ、水を切る。
- ② 炊飯器に米、分量の水、調味料を入れて混ぜ、材料を入れ、軽く混ぜて炊飯する。
- ③ むき枝豆をゆでておき、炊きあがったごはんに入れて混ぜ合わせる。

れんこんは、切り方次第で食感が変わるふしぎな野菜！

れんこんの繊維を断つのかどうかで、食感が大きく変わります。



～輪切り～
薄いと
シャキシャキ
厚いと**ホクホク**



～縦切り～
ホクホク



～すりおろし～
モチモチ