

## 2月の給食献立より



- ・大根の卵とじどんぶり
- ・牛乳
- ・食べて菜の  
フライドポテトサラダ



### 大根の卵とじどんぶり(4人分)

材 料	分 量
ごはん(米)	2合
ベーコン(短冊切り)	2枚
鶏卵	3個
大根(短冊切り)	1/4本
にんじん(短冊切り)	1/3本
干ししいたけ(戻してスライス)	2枚
ねぎ(小口切り)	1/3束
サラダ油	小さじ1
調味料	しょうゆ
	大さじ1
	みりん
	大さじ1/2
	上白糖
	小さじ2
	塩
こしょう	小さじ1/3
	少々
	チキンコンソメ
水	1個
	1カップ
かたくり粉	小さじ1



### 大根の卵とじどんぶり (作り方)

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、にんじん・大根・干ししいたけを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- ② 野菜が柔らかくなったら、調味する。
- ③ かたくり粉を分量外の水で溶いて加え、とろみをつけたら、割りほぐした卵を流し入れ、ねぎを散らして仕上げる。
- ④ 温かいごはんの上に③をかけて出来上がり。



#### 冬野菜のだいこん

春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきました。そのため、桜島大根(鹿児島県)や聖護院大根(京都府)など、全国各地に辛みや形、大きさの異なる個性的なご当地大根があります。

葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛みが強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分はサラダや生食、中央部分はおでんなどの煮物に向いています。