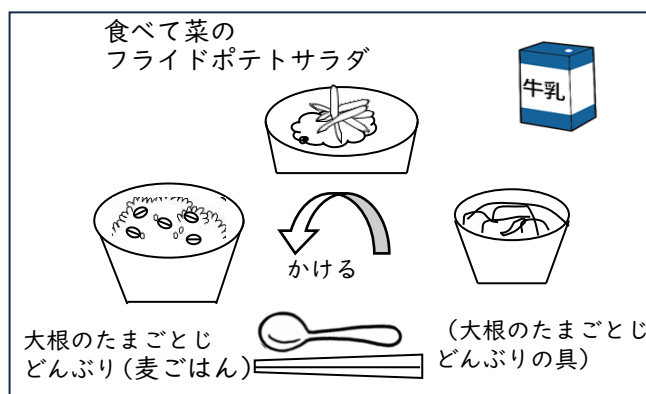


## 2月の給食献立より



- 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	小さじ 1/3
	こしょう	少々
	チキンコンソメ	1 個
	水	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。