

第2回

「うまいぞ!! みはら」給食の献立

昨年に引き続き、今年も「うまいぞ!! みはら」給食を実施します。

「うまいぞ!! みはら」給食は、子どもたちが三原市産食材を知る！ たっぶり味わう！そして、三原の良さに気付く！きっかけとなるように、1日だけでも三原市産食材のみを使用した給食を提供しようという思いで始めました。今年で2回目の実施になります。

この機会にご家庭でも、地産地消についてお子様と考えていただければと思います。

- ・牛乳
- ・みはら八宝カレー 《米・鶏肉・かぶ・にんじん・れんこん・里芋・白ねぎ・米粉》
- ・やさスタコマリネ 《たこ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん》

※牛乳は県内産です。調味料は三原市産ではありません。



ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!



～みはら八宝カレー～

【材料：4人分】

米	320g	炒め油	適量
しょうが	少々	カレー粉	小さじ1
にんにく	少々	塩	小さじ1/2
鶏もも肉	120g	こしょう	少々
かぶ	80g	ケチャップ	大さじ1と1/2
にんじん	60g	しょうゆ	小さじ1と1/2
れんこん	60g	ウスターソース	大さじ1/2
里芋	20g	中濃ソース	大さじ1/2
白ねぎ	40g	赤ワイン	大さじ1/2
水	2カップ(約400ml)	米粉	大さじ2

【作り方】

- ① 米を炊く。
- ② しょうが、にんにくはみじん切り、鶏肉は一口大、かぶ、にんじん、れんこんはいちょう切り、里芋は1/4、白ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、かぶ、にんじん、れんこんを炒める。
- ⑤ 水、里芋、白ねぎを入れて煮る。
- ⑥ 米粉以外の調味料を全て入れて味を調える。
- ⑦ 米粉を水(分量外)でしっかり溶き、少しずつ入れてとろみをつける。

～やさスタコマリネ～

【材料：4人分】

たこ	80g	サラダ油	大さじ2/3
ほうれんそう	40g	砂糖	大さじ1/2
キャベツ	120g	塩	少々
にんじん	20g	こしょう	少々
レモン果汁	大さじ2/3	しょうゆ	少々

【作り方】

- ① たこは小口切り、ほうれんそうは2cm、キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② 食材を茹でて冷ます。
- ③ 調味料で和える。