



「COOK! とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪
ぜひご家庭でも作ってみませんか？



6月4～10日は『歯と口の健康週間』だトン♪
歯ごたえのあるごぼうを使った給食のきんぴらごぼうを紹介するトン♪

○きんぴらごぼう○



【材料 4人分】

- ・ごぼう…120g ※ささがき・千切りごぼうでも可
- ・豚肉…40g ※豚小間でも可
- ・にんじん…40g
- ・切りこんにゃく…40g
- ・チキアギ…40g
- ・サラダ油…小さじ1
- ・★醤油…小さじ2
- ・★本みりん…小さじ2
- ・★三温糖…小さじ1
- ・★かつおだし…30cc程度
- ・いりごま…ひとつまみ
- ・ごま油…少々
- ・七味唐辛子…少々

かつおだしは
汁物と組み合わせて
一緒に取ると
効率が良いトン♪



【作り方】

- ① ごぼうは千切りまたはささがきにする。にんじんは千切り、チキアギは短冊に、豚肉は具材に合わせて食べやすい大きさにカットする。
- ② フライパンにサラダ油を引いて熱し、豚肉、ごぼう、にんじんを炒める。
- ③ ごぼう、にんじんに半分くらい火が通ったら、こんにゃく、チキアギと★の調味料を入れて汁気が少なくまで煮詰める。
- ④ 煮汁が少なくなったら、ごま、ごま油、七味唐辛子を入れて軽く炒める。



よく噛んで食べると、『胃腸の働きを良くする』だけでなく、『脳の発達』や『味覚の発達』、『肥満や病気の予防』など、たくさん良いことがあるトン♪
この機会にしっかりよく噛んで食べることを心がけるトン♪