

1学期の給食では、「とりめし」「たけのこごはん」「ジンギスカン」を味わいました。ご家庭でもよく作られる「北海道料理」や食卓に多く登場する「道産食材」などあるかと思います。この機会にぜひ食卓の話題にされてみてください。

今年も給食で「厚別産にら」を使用しました

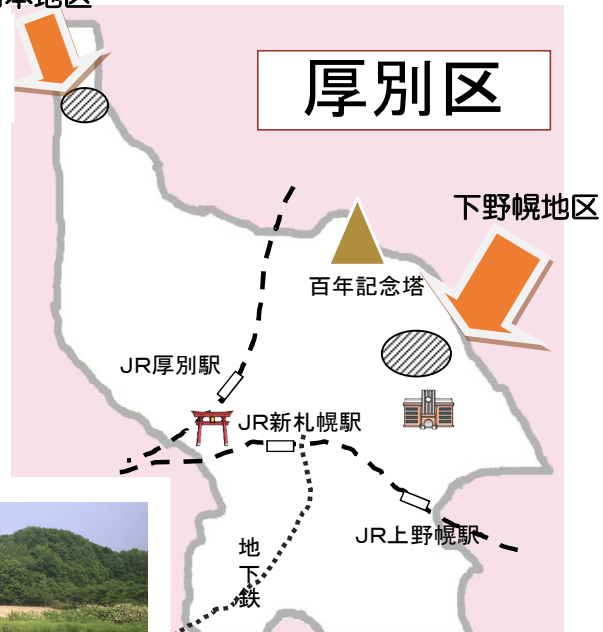


地元の野菜を
美味しく食べましょう！

住宅地が広がり、都市化が進んだ厚別区ですが、かつて大谷地周辺や厚別東地区は、水田地帯として発展していました。また、上野幌周辺は、牧場が開かれ酪農先進地として、厚別西地区や青葉地区では畑作が行われていました。現在も、厚別区では「にら・春菊」などの生産が行われていて、区内の小・中学校では、地元農家の方が丹精こめて育てた野菜を給食にとり入れています。

7月の「スタミナ丼」で使用した厚別産にらは、収穫後すぐ学校へ届くので、みずみずしく緑が濃く、特有の香りも濃厚です。毎年、楽しみに待つ子がいるほど、スタミナ丼は給食人気メニューのひとつとなっています。

山本地区



厚別スタミナ丼

<材料 4人分>

ご飯	4人分
豚うす切り肉	160g
メンマ	40g
にんじん	40g
塩	適量
こしょう	少々
油	適量
もやし	200g
にら	80g
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
玉ねぎ	12g
りんご	12g
ウスターソース	大さじ2
砂糖	大さじ1
生姜	少々
にんにく	少々
豆板醤	少々
片栗粉	小さじ1弱
ごま油	小さじ1/2
水	40ml
ごま	4g

たれ

<作り方>

- ① 豚肉は、1cm幅に切ります。
- ② メンマはざく切りにし、にんじんは千切りにします。
- ③ にらは、3cmくらいの長さに切ります。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉をよく炒め、メンマ・にんじんを炒めて塩・こしょうで味を整えます。
- ⑤ 別鍋でもやしを茹で、ざるにあけて水分をきり、すばやく④に合わせる。たれ・にらを加えて混ぜながら加熱し、ごまをふったら出来上がりです。

(たれの作り方)

玉ねぎ・りんご・生姜・にんにくはすりおろします。調味料とあわせて火にかけ、規定量の水分で片栗粉を溶き、すばやく混ぜてとろみをつけ、ごま油を入れたらできあがりです。

*調味料は、ご家庭で好みにあわせて調節してください。

