

## みよし市産の食材を食べて元気な体を作ろう

給食センターでは毎日、保育園・小学校・中学校の合わせて約7,000人分の給食が作られています。給食にはみよし市産の食材を積極的に使用し、地産地消を推進しています。身近な場所で生産されているので、より新鮮で安心感があります。例えば主食のお米はみよし市産「大地の風」を使用。柿から作られた「柿ピューレ」は、カレーライスなどの隠し味として毎月使用しています。これからの冬の時期は大根や白菜が旬を迎え、給食への登場回数が増えます。皆さんの家庭でもみよし市産の食材を積極的に活用し、地産地消に取り組んでみませんか。



### 【給食の献立の一例】

米	柿	大根	白菜	切り干し大根
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(大地の風)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>柿ゼリー</li> <li>カレーライス</li> <li>ハヤシライス</li> <li>ミネストローネ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根の煮物</li> <li>マレーポーン麻婆大根</li> <li>シャキシャキサラダ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>白菜の中華煮</li> <li>白菜の中華あえ</li> <li>白菜シチュー</li> <li>冬野菜のみそ汁</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>切り干し大根の煮つけ</li> <li>切り干し大根のおひたし</li> </ul> 

◆みよし市産の冬野菜を使用した給食レシピを紹介します。

## 麻婆大根

### 材料 4人分(中学校量)

- 大根……………1/4本
- 干しシイタケ……5g
- 豚ひき肉……………145g
- おろし生姜……………5g
- タマネギ……………1個
- おろしにんにく…1.5g
- ニンジン……………1/2本
- 水……………100g
- ネギ……………1/2本
- 油……………4g

### 調味料

- 酒……………小さじ1
  - 砂糖……………大さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1/2
  - 豆味噌……………大さじ1
  - 顆粒中華だし…小さじ1
  - 片栗粉……………大さじ1
- [A]

### 作り方

- ① 干しシイタケを水で戻す。
- ② 調味料[A]を合わせる。
- ③ 大根を1.5cm角のさいの目切りにし、ゆでる。
- ④ 水で戻した干しシイタケ、タマネギ、ニンジンのみじん切りに、ネギを小口切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、豚ひき肉、おろし生姜、おろしにんにくを入れ、よく炒める。
- ⑥ ⑤に④の干しシイタケ、タマネギ、ニンジンを入れ、炒める。
- ⑦ ⑥に③でゆでた大根、干しシイタケの戻し汁、②を加え、煮込む。
- ⑧ ネギを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。

