



給食のおすすめメニュー

1人分	
エネルギー	145kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	6.9g

### 栄養士から

ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれています。スジのような繊維を、不溶性食物繊維と言い、腸の壁を刺激して、腸内運動を活発にさせる働きがあります。また、食べごたえがあるため、咀嚼回数が増えることで満腹感が得られます。

### 調理師から

味噌は、たんぱく質を多量に含む栄養価の高い食品です。ごぼうの香りと、味噌の風味が重なり合って、食欲そそるおふくろの味の一品です。ごぼうの選び方は、ごぼうの香りは皮に多く含まれているので、泥つきの、あまり太すぎない物を選ばれた方がいいでしょう。太い物はすが入っていたり、スジばって硬い物が多いようです。



## 給食の

# れしぴ

繊維たっぷり根野菜ごぼうの味噌煮込み！  
ごぼうの鉄火煮

### 調理方法

1. ごぼう・こんにゃくを乱切りにして湯煮して、アクを取っておきます。
2. インゲンも湯通ししておきます。
3. 油を少量鍋に入れて、鶏肉を色が変わるまで炒めます。
4. 3の中に、ごぼう・こんにゃく・人参を加え少し炒め、だし汁400ccを加えて煮、ごぼうが柔らかくなったら砂糖とみりんを加えます。
5. 味噌は、残りのだし汁200ccで溶いておきます。
6. 4に5の味噌を加えて、味が馴染んだら2のインゲンを加え出来上がりです。

### 材料(4人前)

鶏肉(ぶつ切り) … 60g	板こんにゃく … 80g
ごぼう … 160g	いんげん … 60g



### 調味料(4人分)

だし汁 … 600cc	みりん … 小さじ1杯	味噌 … 40g
砂糖 … 20g	サラダ油 … 少量	

※減塩食の方は味噌を20gでお作り下さい。