



給食だより



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。寒い時期ですが、こまめな手洗いや換気、マスクの着用など新しい生活様式を心がけましょう。そして、規則正しい生活でウイルスに負けない免疫力をつけて、毎日元気に過ごしましょう。

地産地消の良さを見直そう

「地産地消」とは、地域で生産されたものを地域で消費すること。次のようなメリットがあります。

安心・安全

作った人(生産者)の顔が見えるので、安心・安全な食材が手に入ります。



食文化を育てる

地元でとれた旬の食材を使うことで、ふるさとの食文化を育みます。



地域の農林水産業を元気に

地元食材を消費することで地域の農林水産業が元になります。



環境にやさしい

輸送にかかわるCO₂(二酸化炭素)の削減など、環境保全につながります。



【いしかわの地産地消】(石川県 HP) 参照



加賀丸いもと豚肉の国造ゆずソースからめ



材料 【4人分】

- ・加賀丸いも・・・80g
- ・豚肩ロース肉・・・140g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ1
- しょうが汁・・・小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ2
- 揚げ油・・・適量
- ・赤ピーマン・・・小1/2個
- ・黄ピーマン・・・小1/2個
- ・ブロッコリー・・・80g

<ゆずソース>

- ・さとう・・・大さじ1/2個
- ・みりん・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・水・・・適量
- ・ゆず絞り汁・・・大さじ1

作り方

- ①丸いもは、一口大に切る。豚肉は2cm角に切り、Aで下味をつける。
- ②丸いもと豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③赤・黄ピーマンは角切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ④ソースの調味料を合わせて、かき混ぜながら火にかける。とろみがついたら火をとめる。
- ⑤④に②③を入れてからめる。
- ⑥最後にゆずの絞り汁をいれて出来上がり。

地場産物の「ゆず」と「加賀丸いも」を使ったひと品です。ゆず果汁入りの甘酸っぱいソースがからんだ丸いものもちりとした食感を楽しみましょう。