



本日の給食

本日の給食は、
人気の鶏肉メニューと
徳島名産のなると金時を
使った煮物でした♪



● 油淋鶏(ユージンチー) ●

【材料(大人2人子ども2人分)】

- ・鶏もも肉 300g ・片栗粉 適量
- 〈たれ〉
- ・三温糖 12g ・酢 15g
- ・しょうゆ 15g ・ごま油 6g
- ・ねぎ 30g
- ・しょうが、にんにく お好みで

【作り方】

- ①たれの材料を合わせて鍋で火にかける。
- ②適当な大きさに切った鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③②に①のたれをかけたらできあがり。



片栗粉をつけた
鶏肉をオーブンで
焼きま〜す!

ジューシーに
焼きあがりました〜!

● ひじきとなると金時の煮物 ●

【材料(大人2人子ども2人分)】

- ・さつまいも 120g ・ひじき 12g
- ・にんじん 60g ・油揚げ 20g
- ・ちくわ 30g ・グリーンピース 適量
- ・三温糖 12g ・みりん 6g
- ・しょうゆ 30g ・だし汁 適量

【作り方】

- ①鍋に油をひき、順に材料を炒めていく。
- ②だし汁と調味料を加え、煮る。



だしが染みておいそ〜う!

徳島名産! なると金時!

収穫最盛期は8~9月頃で、収穫後は水分が抜けて甘みが増してくるので、秋頃~冬にかけてが食べ頃です。

徳島の温暖で降雨量が少ない気候と海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で育ったなると金時は、食物繊維・ビタミンCが豊富です♪

