

ふるさと給食



【献立の例】

- ★ スタミナあぶらげごはん
 - ★ 昆布和え
 - ★ 小松菜のみそ汁
 - ★ 水ようかん

【作り方】

- ①ご飯を炊く。
 - ②鍋にごま油をしき、にんにくを軽く炒める。
 - ③ねぎ、にんじん、厚揚げを加えて炒める。
 - ④調味料Aを入れて、炒める。
 - ⑤ご飯に④を入れ、味がしつかり行きわたるように、混ぜ合わせる。



「調理のポイント等」

- ・福井県の郷土料理「あぶらげごはん」のアレンジメニューです。
 - ・ごま油やにんにくの香りが食欲をそそる混ぜご飯です。
 - ・ビタミンB1を含む厚揚げと、アリシンを含むにんにく、ねぎと一緒に摂ると疲労回復効果が期待でき、免疫力もアップします。