

2023年

1月号

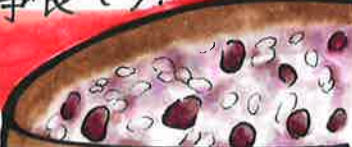
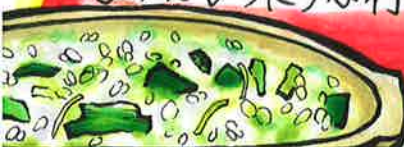
つくば市給食センターメニュー

新年の無病息災を願う



正月行事

1年の無病息災を願う風習があり  
年末年始のこちそうで疲れた胃腸を休めるのにぴったりな行事食です!



1月7日 人日の節句

1月15日 小正月

早朝に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら七草はやしとなえ「七草がゆ」を作ります

赤色が邪気を払うとされる小豆を入れた「小豆がゆ」を家族全員で食べます!

# れんこんのガリック炒め

- 材料(4人分)
- れんこん 1節
  - にんじん 1/4本
  - エリンギ 1/2パック
  - ベーコン 40g
  - にんにく 1かけ
  - 油 小さじ1
  - 顆粒コンソメ 小さじ1/2
  - 塩 小さじ1/4
  - こしょう 少々



② フライパンに油、にんにくを入れ火にかけ、香りが出たら、ベーコン、れんこん、にんじんを炒め、火が通ったらエリンギを加える。



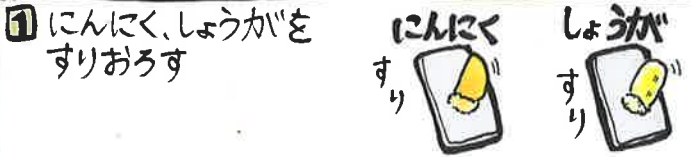
③ コンソメ、塩、こしょうで味付けし、完成!

れんこんは **ビタミンC**、**食物繊維** など **便秘対策** にイイ!



# タドリチキン

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉 60g×4枚
  - にんにく、しょうが ひとかけ
  - 酒 小さじ1
  - ★ (ケチャップ 大さじ1、しょうゆ 大さじ1/2、マヨネーズ 大さじ1、カレー粉 小さじ1、塩 ひとつまみ)
  - 油 適量



② 鶏肉に①と酒で下味をつける



③ ★の調味料を混ぜて②にもみこみ30分~1時間程度冷蔵庫で寝かせる



④ フライパンに油を熱し、皮目を下にして両面こんがり焼く。焼き色がついたら、蓋をして弱火でさらに5分程度蒸し焼きにする



右のQRコードにスマホをかざすと、つくば市の給食メニューのレシピが見られるよ!

おうちでも作ってみてね!