

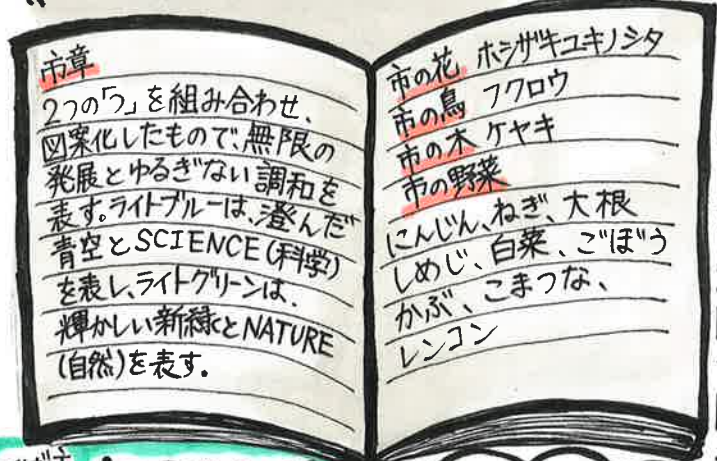
# 11月号 つくば市給食センターメニュー

## 11月30日はつくば市民の日

「つくば市民の日」を知っていますか？

つくば市は1987年11月30日に誕生しました  
つくば市の誕生を記念して、毎年11月30日は「つくば市民の日」と定めています。

「つくば市のことを、知っているかな？」

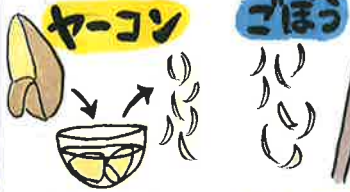


つくば市特産 **ヤーコンとは？**  
南米のアンデス原産で、見た目はさつまいも、味はほんのり甘く、しゃりと梨のような食感の根菜です！

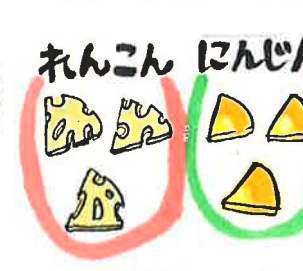
## ヤーコンのピリ辛炒め

**材料(4人分)**  
 ヤーコン 80g  れんこん 40g  
 ごぼう 40g  にんじん 40g  
 しらたき 60g  サラダ油 小さじ1  
 ★  しょうゆ 小さじ1と1/2  
 砂糖 小さじ1と1/2  
 和風だし 小さじ1  
 七味唐辛子 少々

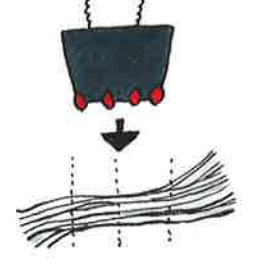
① ヤーコンは皮をむき、水にさらし、あく抜きをする  
ごぼうとともに  
ささがきに切る



② れんこんとにんじんは、いちょう切りにする



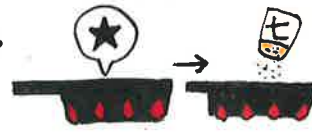
③ しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る



④ フライパンに油をひき、具材を炒める



⑤ ★の調味料を加えて、さっと炒め七味唐辛子をふる



## 鶏肉のつくばにんじんソース

材料(4人分)

鶏もも肉 60g×4枚  酒 小さじ1  
 塩 ひとつまみ  油 小さじ1  にんにくひとかけ  
 にんじん 1/2本  サラダ油 少々  
 ★  しょうゆ 大さじ3/4  砂糖 小さじ1強  
 みりん 小さじ3/4  酢 小さじ1弱

① 鶏肉に酒と塩で下味をつける



② フライパンに油をひき、両面を焼く



### ソース

③ にんにくとにんじんをそれぞれすりおろす



④ 鍋に油をひき、③を炒める



⑤ ★の調味料を加えてひと煮立ちさせる



⑥ 鶏肉に⑤のソースをかけて完成！



給食では、つくば市産の「にんじんペースト」を作っているよ！



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