

6月の 献立紹介

夏野菜たっぷり！鶏肉を使ったラタトウユ



チキンラタトウユ



☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

鶏肉	80g	
たまねぎ	中1個	
パプリカ	1/2個	
なす	中1/2本	
ズッキーニ	1/2本	
トマト缶	50g	
にんにく	適量	
白ワイン	適量	
A	コンソメ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/3
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	トマトケチャップ	大さじ1
オリーブ油	適量	

☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. たまねぎは1cm、パプリカは8mmの角切りにする。なすは5mm幅のいちよう切り、ズッキーニも5mm幅のいちよう切りまたは半月切り、にんにくはみじん切りにする。鶏肉は角切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りがしたら、鶏肉を入れ、白ワインを振り入れ炒める。
3. 野菜を加えて炒め、トマト缶を加えて煮る。
4. Aを入れ調味し、煮込んで仕上げる。



給食では小城の野菜を使って作りました。野菜は少し大きめに切るのがポイントです。

豚肉のみかん ジュース煮

暑くなる時期に！豚肉を使ったさっぱりメニュー



☆☆ 材 料 (4 人分) ☆☆

豚肉	200g	
たまねぎ	中1個	
おろしにんにく	適量	
油	適量	
A	みかんジュース	60cc
	みかんジャム(マーマレードジャムも可)	
		12g
	トマトケチャップ	大さじ2強
	濃口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量	

☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. たまねぎは半分に切ってスライスする。
2. フライパンに油を熱し、おろしにんにく、豚肉を入れて炒める。
3. Aを入れて調味する。
4. 水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

給食に登場する小城市の夏野菜



きゅうり



なす



トマト



ピーマン



かぼちゃ

など

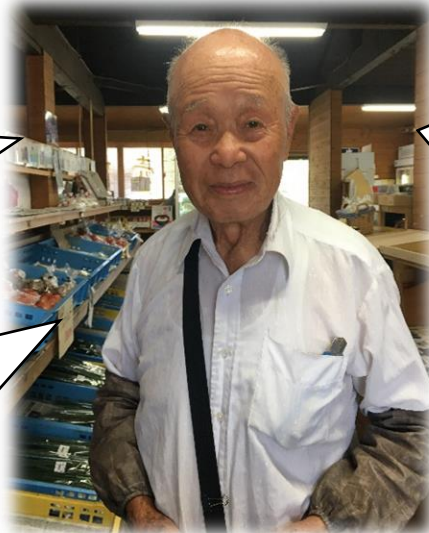
おいしい夏野菜の見分け方

～生産者の方へお聞きしました～

なすは色が真っ黒しているものがおすすめです。



ピーマンは緑色が濃くて、ツヤがあるものがおいしい証拠です。



おいしいトマトは、おしりの部分から放射線状に白い線がのびています。また、おいしいトマトは水に入れると沈みますよ。買ったからお家で試してみてください。



ほたるの郷 宮島 寿一さん