

作ってみませんか！ 給食の味！

令和3年度 第2号
伊佐市立学校給食センター

～令和3年 5月26日(水) 実施～

たけのこごはん

材料	4人分	切り方
炊きたてのごはん	2合	
鶏ももこま切れ	50g	
酒	大さじ1/2	
にんじん	40g	千切り3mm
えのき	20g	ざく切り
わらび	20g	あく抜きをして2cmカット
たけのこ	60g	あく抜きをして薄くスライス
干しいたけ	2g	水で戻して薄くスライス
うすくちしょうゆ	大さじ1	
食塩	少々	
サラダ油	適量	



～たけのこについて～

春が旬のたけのこは、「朝掘ったら、その日のうちに食べろ」とよくいわれるくらい、鮮度が大切です。掘りたてのものは生でも食べられますが、そうでないものは、茹でてあく抜きしてから調理します。

食物繊維が豊富で、腸の中からキレイにして便秘の症状を改善してくれます。