

「**みらい**（**未来**）につなげ、**みんなで食べる千葉市産**」

千葉市でとれる野菜を知ろう

11月こまつな

アフラ+科 葉を食べる野菜

カロテン カルシウム が豊富

【KOMATSUNA】



加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



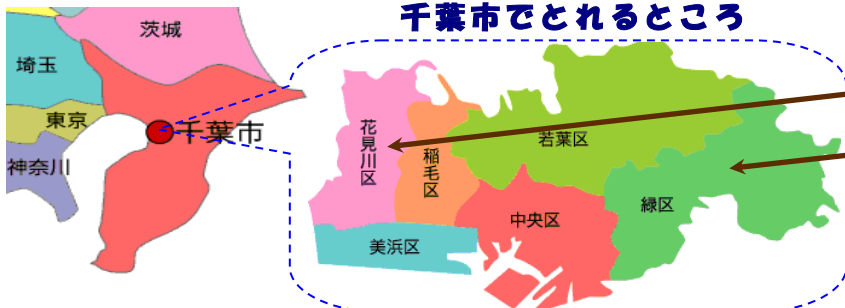
小松菜は冬が旬の野菜ですが、ハウス栽培も盛んなため、年間を通して食べることができます。寒い時期の小松菜は、霜に当たるたびに葉は厚みを増し、みずみずしく柔らかくなり、アクが抜けて甘みも増します。一般的に葉の色が濃く、厚みがあり、根元が太いものがおいしい小松菜といわれています。

小松菜は「カルシウム」が多い野菜です。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」を多く含むきのこ類や魚貝類と一緒に食べると、より一層吸収がよくなります。

また、体内でビタミンAになる「カロテン」を多く含むため、皮膚や粘膜を丈夫にします。油に溶けやすいビタミンなので、油を使って料理をすると、より効率よく小松菜の栄養を取り入れることができます。



千葉市でとれるところ



小松菜は花見川区武石町・犢橋町、緑区高田町を中心に、生産されています。

千葉市は、千葉県の中でも特に多く小松菜を生産しています。

今日の給食のねらい

市内産の旬の小松菜のおいしさを味わう

千葉市でとれた新鮮な小松菜を使った

「小松菜と鶏肉の黒酢炒め」

まろやかな酸味の黒酢と、ごまの風味を合わせた味付けは、食が進みます。

材料名	4人分	切り方
こまつな	1/2袋	2cm切り
鶏肉	100g	3cm角切り
酒	小さじ1	下味
塩	適量	下味
こしょう	適量	下味
片栗粉	小さじ1	
にんじん	1/3本	短冊切り
長ねぎ	1/3本	5mm幅斜め切り
しめじ	小さじ1/2	ほぐしてカット
赤ピーマン(パプリカ)	1/4個	3mm薄切り
白いりごま	大さじ1	} A 
白すりごま	大さじ2	
油	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
黒酢	小さじ1	
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

【作り方】

- ①鶏肉は下味をつける。
- ②鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を入れ熱し、鶏肉を炒める。
- ④にんじん、しめじ、長ねぎと順に加えて炒める。
- ⑤小松菜、赤ピーマン(パプリカ)を加えて炒める。
- ⑥合わせておいたAを入れ、味を調える。
- ⑦いりごま、すりごまを加えて仕上げる。