

“**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



今日の給食のテーマ

千葉市でとれた旬のじゃがいもを味わいながら、栄養について知る。

6月 ジャガイモ



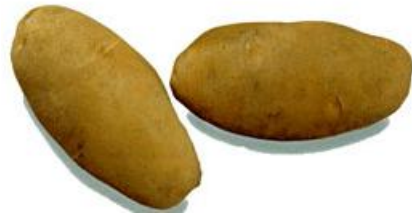
代表的なじゃがいもの種類
 男爵



メイクイーン

形はやや長めで、煮くずれしにくい性質です。煮込み料理に最適です。大阪以西で人気があります。

形は丸みがあり、ホクホクで粉ふきいもやサラダに最適です。栽培面積がもっとも多い人気の品種で関東では出荷の8割が男爵です。



ゆでても豊富な
 ビタミンC

じゃがいもは、からだを動かす熱や力のもとになるきいろの食品です。ビタミンCもりんごの8倍もあり、でんぷんに包まれているために熱に強く、ゆでても5割以上も残ります。

千葉市でとれるところ



若葉区、緑区を中心に、じゃがいもが作られています。栽培面積は75ha（動物公園 2.2個分）、収穫量は1370t（ソウ約700頭分）です。千葉市内で取れたものは6月から7月に出荷されます。

リヨネーズポテト

材料名	4人分	切り方
じゃがいも	中5個	2cm角切り
たまねぎ	1個	薄切り
ベーコン	2枚	短冊切り
ウインナー	4本	斜め切り
パセリ	適量	みじん切り
塩	少々	
こしょう	適量	
バター	8g	



作り方

- ①じゃがいもは切って、串が通るまで蒸す。（電子レンジで加熱しても良い。）
- ②フライパンに油をしき、ベーコン、ウインナー、たまねぎを炒める。
- ③たまねぎが透きとおってきたら、①のじゃがいもを加え、さらに炒める。
- ④塩、こしょうで調味し、最後にパセリを振り入れる。