

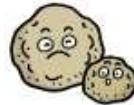
“みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産” 千葉市でとれる野菜を知ろう

7月じゃがいも

ナス科 茎（塊茎）を食べる野菜
ビタミンC・カリウムが豊富
【POTATO】



じゃがいもには、でんぶんが多く含まれています。でんぶんは、活動するときのエネルギー源になります。ビタミン、カリウム、食物繊維を多く含むので、積極的に食べたい食材です。



今日の給食では、千葉市でとれた「とうや」「シンシア」という品種を使用します。どちらも一般的な男爵芋などに比べて新しい品種のため、まだ生産量は少ないじゃがいもです。



千葉市内では6～7月にかけて、若葉区と緑区を中心に、作られています。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のじゃがいもを味わう

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



旬のじゃがいもを使った 「バターしょうゆポテト」



材 料	4人分	切り方
じゃがいも	中2個	いちょう2cm
ワインナー	3本(60g)	輪切り5mm
にんじん	1/3本	千切り
たまねぎ	1/3個	スライス5mm
油	小さじ1/2	
白ワイン	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1/2	
バター	10g程度	
パセリ	少々	みじん切り

【作り方】

*カットしたじゃがいもは、蒸すか茹でるかして、食べられる固さにしておく。(レンジで加熱してもよい)

- ① フライパンに油を熱し、ワインナーを入れて炒める。
- ② ワインを加える。
- ③ にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ④ 塩、こしょうで控えめに味付けをする。
- ⑤ 蒸したじゃがいもを加える。
- ⑥ しょうゆ、バター、パセリを加えて仕上げる。

