

“**みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉県産”**
千葉県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、でんぷんが多く含まれています。でんぷんは、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、千葉県でとれた「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。

千葉県でとれるところ



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

千葉県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2 cm
ウインナー	3 本 (60 g)	輪切り 5 mm
にんじん	1/3 本	千切り
たまねぎ	1/3 個	スライス 5 mm
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	10 g 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、ウ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。

