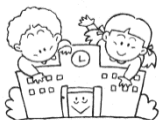


# 作ってみませんか？ふくやまの学校給食

10月 福山市立〇〇小学校



## しょうがごはん

材料（4人分）		作り方
鶏むね肉（こま切り）	100g	① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ② 油揚げ、にんじん、しょうが、調味料Aを入れて、炒め煮にする。 ③ ごはんと②を混ぜる。
油揚げ（せん切り）	1枚	
にんじん（せん切り）	1/3本	
しょうが（粗みじん切り）	10g	
油	適宜	
砂糖	大さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
ごはん	4膳	

好んでしょうがの量を加減してくださいね。



### ひとこと Memo

しょうがの辛味がアクセントとなり、子どもでもおいしく食べられるメニューです。

福山市駅家町では、「しょうが」の栽培が盛んです。10月上旬から12月下旬にかけて出荷されます。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 417kcal  
たんぱく質 11.5g  
脂質 7.7g  
食塩相当量 0.7g  
(ごはんは米80gで計算)

