



# 毎月第3日曜日は茨城をたべよう Day

それから始まる1週間は「茨城をたべよう week」  
家族でおいしい県産品をたべよう！



有機 JAS マーク  
～有機 JAS マークは太陽と雲と植物をイメージ～

地産地消や有機野菜について知り、地域の自然や農業などへの理解が深められるよう、地元の有機野菜をふんだんに使用した「オーガニック給食」を、市内で初めて提供しました。

この日の献立の野菜10種類全て、地元でとれた有機野菜です。  
ご家庭でもぜひ作ってみてください♪



## 鶏肉のからあげ

《材料（約4人分）》

- ・鶏もも切身 4枚(60g×4)
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★しょうが 1かけ
- ★にんにく 1かけ
- ★酒 大さじ 1/2
- ★塩 少々
- ・でんぷん
- ・揚げ油



《作り方》

- ① しょうがとにんにくはすりおろしておく
- ② 鶏肉に下味★をつける。
- ③ でんぷんを付けて油で揚げる



からあげは、いつの時代も給食の人気メニューベスト5に入ります。  
給食では、つくば鶏の切身を使用してごろっと大きく1こ付けです！

## ブロッコリーのごまあえ

《材料（約4人分）》

- ・ブロッコリー 1株
- ・こまつな 1/4束
- ・キャベツ 葉2枚
- ・にんじん 1/4本
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・白すりごま 大さじ1

《作り方》

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。こまつなはざく切り、キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて、水冷し、水気をしぼる。
- ③ 砂糖・しょうゆ・白すりごまを合わせ、②を和えて完成！

## (坂田さん家の有機野菜)みそ汁

《材料（約4人分）》

- ・じゃがいも 中1こ
- ・だいこん 1/6本
- ・にんじん 1/4本
- ・はくさい 葉1まい
- ・長ねぎ 1/2本
- ・豆腐 1/4丁
- ・油揚げ 1/2枚
- ・白みそ 大さじ1
- ・赤みそ 大さじ1
- ・だしパック

有機野菜でなくてもOK!!  
具たくさんで野菜の旨味  
たっぷりのみそ汁です



《作り方》

- ① だしをとる。
- ② じゃがいもは一口大、だいこん、にんじんはいちょう切り、はくさいはざく切り、長ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ だし汁で野菜を煮て、最後に長ねぎ、みそを入れます。
- ④ みそが溶けたら、すみやかに火を止めます。風味のよいおいしいみそ汁が完成！