

ベジ太もオススメ♪平塚の野菜がたっぷりメニュー！

～このメニューは港小学校の栄養士・調理員が考えました。～



主 食 : 犬パン
 主 菜 : ベジ太のグリーンシチュー
 副 菜 : サラダ
 飲み物 : 牛 乳

メニュー	材料(1人分)	作り方
ベジ太の グリーンシチュー	鶏もも肉 40g たまねぎ(平塚産) 1/6個 にんじん(平塚産) 1/10本 じゃがいも(平塚産) 1/5個 小松菜(平塚産) 1/2～1株 油 適量 コンソメ 1/5個 食塩 2つまみ こしょう 適量 ホワイトソース【市販品】 50g 水 100ml * 給食では、ホワイトソースは 手作りにて提供しました。	①玉ねぎ、ジャガイモはお好みの大きさに切る。 にんじんはイチヨウ切り。 ②鶏肉は1cm角切りにする。 ③小松菜を2cm幅程度に刻み、くたくたになるまで茹でる。冷却後、水を少量加え、フードカッターでペースト状にする。 ・くたくたに煮ないと、小松菜の繊維が残ってきれいなペースト状にならないよ。 ・フードカッターがなければ、すり鉢ですりつぶし、ペースト状にしよう。 ④肉と野菜を油で炒め、水とコンソメをいれてコトコトやわらかくなるまで煮る。 ホワイトソースを加え、ひと煮立ちしたら小松菜ペーストを入れる。



ランチルームにてベジ太がお出迎え。
 子どもたちの「おいしい!」の音が響きます♪

栄養士より子どもたちへ平塚産野菜を使った給食のPR



point
 煮立てすぎると、きれいなグリーン色にならないので注意!

* 仕上げにお好みで生クリームを少量加えると、さらに美味しく仕上がる。

ベジ太とは：平塚産農産物・ヒラベジ（平塚産ベジタブルの略）のPRキャラクター。
 平塚市と東海大学の交流事業で、学生チームにより生みだされました。