



小松菜ペースト誕生ニュース

11月28日の給食で八潮市産小松菜ペーストを使ったポタージュを出しました

～小松菜ペーストとは？～

八潮市産の小松菜を使用して作った加工品です。この小松菜ペーストは新鮮な小松菜をペースト状に加工して、急速に冷凍しています。そのため、鮮やかな彩りで調理に使えるのが特徴です。今回、小松菜ペーストをつくる工場へ見学に行ってきました。

～小松菜ペーストが作られるまで～



冬本番！鍋料理を食べて免疫力をつけよう！

12月に入り、寒さの厳しい季節になってきました。受験を控えた中学3年生は、この時期、体調を崩さないよう過ごすために免疫力をつけることが大切です。

免疫力は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルや、腸内の環境を整える食物繊維をとることで、高めることができます。

今回は、鍋料理を紹介します。ぜひ、冬休み中に作ってみてください。

たんぱく質

免疫細胞を作る

ウイルスの侵入を防ぎ免疫力を高める

腸内環境を整える

ビタミンA

ビタミンC

+

食物繊維

おすすめレシピ（4人分）

～元気もりもり ちゃんこ鍋～

- | | | |
|------------|----------------------------|-----------|
| A | ・豚ひき肉 200g | ・玉ねぎ 1/2個 |
| | ・かたくり粉 大さじ1 | ・塩 小さじ1 |
| B | ・豚バラ肉 200g | |
| | ・刻み油揚げ 2枚分 | |
| | ・キャベツ 1/2個（ざく切り） | |
| | ・にんじん 1本（いちょう切り） | |
| | ・長ねぎ 1本（斜め切り） | |
| | ・しめじ 1パック（ほぐす） | |
| | ・鶏がらスープ 1000cc | |
| ・しょうゆ 大さじ4 | お好みで
柚子こしょうや
ほん酢を添えて | |
| ・みりん 大さじ4 | | |
| ・酒 大さじ4 | | |
| ・砂糖 小さじ2 | | |

- ①[A]の材料を混ぜて肉団子を作る。
- ②豚バラ肉と刻み油揚げ、①の肉団子を[B]のスープで煮る。
- ③キャベツ、にんじん、長ねぎ、しめじを煮込む。

☑☒(シメ)は、お餅でおなかも満腹！
☆野菜がたくさん入ると、野菜の旨味が濃いスープで、栄養もたっぷりとれます！

～からだポカポカ キムチーズ鍋～

- | | |
|---|----------------------|
| A | ・豚モモ肉 300g |
| | ・キムチ 200g |
| | ・ごま油 大さじ1 |
| B | ・中華スープ 700cc |
| | ・みりん 大さじ2 |
| | ・オイスターソース 大さじ1(お好みで) |
| | ・みそ 大さじ1 |
| | ・白菜 大2枚（ざく切り） |
| | ・長ねぎ 1/2本（斜め切り） |
| | ・にら 1/3束（ざく切り） |
| | ・木綿豆腐 1丁（8等分） |
| | ・とけるチーズ 100g |

- ①[A]を炒める。
- ②[B]のスープを温め、みそをとかす。
- ③白菜、長ねぎ、にら、木綿豆腐を煮込み、とけるチーズをトッピングする。

☑☒(シメ)はごはんチーズリゾットに！
☆溶き卵をプラスすると、たんぱく質がアップします！