

あなたも作れる、 激うまレシピ

FUCHU
KITCHEN



府中市食育推進計画スローガン「みんなでいただきます おいしい!! 楽しい!! が元気の素」を背景に、ライフステージに応じた食の健康を応援します。



府中マロンかぼちゃの煮物

作ってみよう！

材料(2人分)

鶏もも肉(一口大)…………… 80g
おろししょうが…………… 小さじ1/2
マロンかぼちゃ(角切り)… 1/8個
にんじん(いちょう切り)… 1/4本
たまねぎ(くし切り)……… 中1/2個
油揚げ(短冊切り)…………… 1/2枚
糸こんにゃく(ざく切り)…… 35g
さやいんげん(ざく切り)…… 2本
☆さとう…………… 大さじ1
☆しょうゆ…………… 大さじ1
☆酒…………… 小さじ1.5
サラダ油…………… 適量
水…………… 100cc

作り方

- 1 フライパンに油を熱し、鶏肉・しょうがを入れて炒める
- 2 鶏肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを入れる
- 3 水を入れ、かぼちゃと油揚げ、糸こんにゃくを入れる
- 4 ☆の調味料を入れて煮る
- 5 最後にさやいんげんを入れて煮て、火が通ったら出来上がり

問教育政策課(☎47-6363)

9月29日の学校給食

今回紹介したのは

府中マロンかぼちゃの煮物

じゃんぴーの佃煮

広島県産ぶどう

ごはん 牛乳

府中市特産、「甘くておいしい」と大好評の「マロンかぼちゃ」は、畑からとったものを2、3週間置いておくとさらに甘みが強くなるのが特徴です。夏から秋にかけてたくさん採れるので、給食によく登場します。