

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

本年度のテーマ：野菜を主とした料理

野菜と貝柱をいためて中華風に味付けしました。
赤と緑が鮮やかな一品で、クリスマスにもぴったりです。



器：笠間焼（作：森田 榮一さん）
提供：笠間焼協同組合

栄養素量（1人分）

エネルギー…179kcal

たんぱく質…14.0g 脂質…7.9g 塩分…1.2g

ブロッコリーと貝柱の中華炒め

材料（4人分）

貝柱…160g、ブロッコリー…1株、タマネギ…小1個、
赤ピーマン…2個、生シイタケ…2枚、ウズラ卵…12個、
ゴマ油…大さじ1

A：酒…小さじ1、かたくり粉…小さじ1

B：中華風調味料…小さじ1、水…1/2カップ、
オイスターソース…大さじ1、酒…小さじ1、
砂糖…小さじ1、塩…小さじ1/2弱

作り方

- ①貝柱はAの酒をふり、かたくり粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房にわけて下ゆです。タマネギはくし形に切り、赤ピーマンは角切りにする。シイタケは1枚を4等分する。
- ③ごま油を熱し、タマネギと貝柱とシイタケをいため、最後にブロッコリーをいため、Bの調味料を加えてひと煮立ちさせる。



決勝で調理する吉田さん（中央）と野口さん（右）
（写真提供：全国学校給食甲子園事務局）

全国学校給食甲子園は、学校給食で提供されている献立内容はもとより、郷土を代表する地場産物の生かし方を競いながら食育を啓発することを目的に開催されているもので、第4回となる今回は全国から過去最多の1,552校（給食センター）が出場しました。この大会で、岩間学校給食センター（栄養士 吉田美紀さん、調理員 野口節子さん）は、第一次選考、第二次選考、さらに第三次予選を突破し、

岩間学校給食センター 全国学校給食甲子園出場 郷土の食材「あんこう・くるみ」などを生かして

献立
むぎごはん・牛乳・あんこうみそかつ・くるみあえ・芋がら入りけんちん汁・りんご



関東ブロッコ代表として選ばれ、11月8日、女子栄養大学（東京都豊島区）で開催された全国6ブロッコ代表12チームによる決勝大会に進出し、見事入賞しました。吉田さんは、今後も積極的に地場産の食材を使い、子どもたちに「食」を提供していきたいと話していました。

市民の皆さんの作品を募集しています。

「広報かさま」では、皆様のお気に入りの作品を紹介しています。絵画・書道・俳句・短歌・写真・イラストなどの作品をご応募ください。応募の際は、必ず住所・氏名（ペンネームの場合、本名も併記）を記入し、お送りください。掲載させていただいた方には、薄謝を進呈します。

※「広報かさま」の表紙写真（テーマは農業）を募集しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

〔2月号用の応募締切：1月8日（金）〕

広報ギャラリー