

いただきます ごちそうさま



秋の空気が漂いはじめました。週末は各地で秋祭りが開催され、とても賑わいましたね。夏の暑さから解放され、ホッとしているところですが、この時期こそ体調管理は大事です。夏の疲れを回復させるために、栄養満点な食事をしっかりととりましょう！
 本日は、栄養たっぷり「ジャージャー麺」です。冷蔵庫にある野菜を沢山使いおいしく作ることができます。お子様でも辛くない甘めなレシピになっています。大人はラー油など辛味を足してもおいしいです。ご家庭でもぜひお試しください。

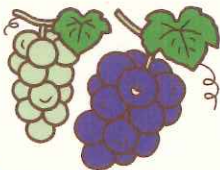


今日の食育情報

旬の食材

ぶどう

大粒・小粒、紫色の赤ぶどう系、緑色の白ぶどう系と様々な種類があり、8~9月にかけて多くのぶどうが旬を迎えます。もっとも多く作られているのが巨峰で、そのあとにデラウェア、ピオーネが続きます。赤ぶどうには、目の疲労回復に効果



があるといわれているアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれています。

地産地消を心がけましょう

地産地消は、地域で生産された農林水産物をその地域で消費するという取り組みです。食料の輸送距離（フードマイレージ）の面では輸送にかかるエネルギーが削減でき、旬の食べものを新鮮で栄養価が



高いうちに消費者に届けられます。地域の伝統食文化の継承にもつながりますね。積極的に地域の食材を食卓に取り入れましょう。

本日のレシピ紹介

辛くない！ジャージャー麺

■材料（4人分）■

- 中華麺 … 4人分
- 豚ひき肉 … 280g
- 玉ねぎ … 小1個
- ネギ … 1本
- 人参 … 1/2本
- しいたけ … 4枚
- ショウガ … 小1かけ
- ニンニク … 1かけ
- ★甜麺醤 … 大さじ4
- ★オスターソース … 大さじ2
- ★しょうゆ … 大さじ1
- ★水 … 100cc
- ★鶏がらスープの素 … 大さじ1
- ★砂糖 … 大さじ2
- ★酢 … 適量
- ★みりん … 大さじ1
- 水溶性片栗粉、ごま油 … 適量
- きゅうり、ミニトマト … 適量



■作り方■

★ジャージャー麺★

- 【1】野菜はみじん切りにする。ショウガ、ニンニクは細かいみじん切りにする。
- 【2】トッピング用のきゅうりは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- 【3】フライパンに油を入れ、ニンニク、ショウガを弱火で炒め香りを出す。
- 【4】【3】に野菜（玉ねぎ、ネギ、人参、しいたけ）を加えて炒め、しんなりしたら豚ひき肉を加え、バラバラになるまで炒める。
- 【5】【4】に甜麺醤を加えよくからめ、★の調味料を加えた後、煮立ったら火を止める。
- 【6】水溶性片栗粉を加えて混ぜてから、弱火にしてとろみをつける。最後にごま油を回しかける。
- 【7】中華麺をゆであげ、水でよくすすぎ、しっかりと水を切る。お皿に盛り、【6】をかけ、トッピング野菜を盛りつける。



本日の「まごわやさしい」・・・「や（沢山の野菜）」「し（しいたけ）」