

ふるさとの味



牛乳

野沢菜チャーハン

きのこスープ

さけの竜田揚げ

小松菜のおひたし

野沢菜チャーハン

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量（4人分）	作 り 方	
○ 米	2合	① 野沢菜漬、にんじん、京ねぎはみじん切りにする。 ② 卵を割りほぐす。 ③ フライパンに油を熱し、炒り卵を作り、取り出す。 ④ 次に、鶏ひき肉を炒め、火が通ったらにんじん、京ねぎを順に入れて炒める。 ⑤ A の調味料を加え、野沢菜漬、③の炒り卵も加え軽く混ぜる。 ⑥ 洗った米と⑤の具を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。	
○ 野沢菜漬	50g		
○ 鶏ひき肉	25g		
○ にんじん	25g		
○ 京ねぎ	15g		
○ 卵	25g		
○ サラダ油	少々		
A {	ごま油		少々
	うす口醤油		小さじ2
	塩		少々
	こしょう		少々
	酒	小さじ1	

野沢菜

野沢菜は、野沢菜温泉村の住職が京都から持ち帰った「種子」を植えたところ、それが変異してでき、野沢菜温泉村の地名から名付けられたとされています。

ビタミン類やカルシウム、食物繊維など栄養豊かな野沢菜は、野沢菜漬けに加工され、そのまま食べるだけでなく、おにぎりやおやきの具、パスタなどの具材にも利用されています。

給食では、『野沢菜チャーハン』にして提供しています。