

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ★ひむかなポリタン★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉		
油		0.5 g	適量	赤ワイン	0.5 g 小さじ 1/2
鶏肉	細切れ	15 g	60 g	野菜ブイヨン (コンソメ)	0.5 g 1/2 個
にんにく	みじん	0.2 g	適量	ケチャップ	5 g 20 g
たまねぎ	薄切り	25 g	1 個	トマトピューレ	10 g 40 g
人参	千切り	10 g	1/3 本	ウスターソース	2 g 小さじ 1
椎茸	薄切り	10 g	4 枚	なす 半月切り	10 g 1/3 本
千切大根	戻して5cm	6 g	24 g	ピーマン 細切り	5 g 小1 個
塩		0.4 g	1.6 g	スパゲティ	18 g 72 g
こしょう		0.05 g	少々		

日向市の美々津百町原では千切大根作りが盛んです。

この千切大根を使ったメニューを増やしたいと日向市給食センターで平成24年に考え出されたのが「ひむかなポリタン」です。

今まで千切大根といえば煮物や和え物でしたが、子ども達が好きなメニューに加えてみたところおいしいというのわかりました。

千切大根の歯ごたえが活かされた一品です。

### 〈作り方〉

- ① 鍋に油を広げにんにくを入れて香りが出たら肉を炒めます。
- ② 玉ねぎを加え炒めて塩こしょうをふります。
- ③ 人参、椎茸、千切大根を順に炒め調味料で味付けします。
- ④ なすとピーマンを加えて炒め具を作り上げます。
- ⑤ 麺はたっぷりのお湯で湯がいておきます。
- ⑥ 具と麺をからめて仕上げます。

※給食のパスタは主食にするほどの量を出すことができないのでパンと組み合わせています。ご家庭では量を調整してください。