

みやこ景

和(なごみ)だより  
給食のレシピをお届けします！

～12月の献立より～



## 「ゆばあんかけ丼 (具)」

今月の新献立を紹介します。子どもたちがごはんにかけて食べるゆばあんかけ丼です。

けずり節でとった出汁に、しいたけのもどし汁を加えることで、旨味がぐんと引き立ちます。生のしいたけで作る時には、かつお節の量を少し増やして出汁の濃さを調節してください。

寒い時期に、しょうがのしぼり汁をいれることで、体があたたまるように考えました。しょうがの香りや味がとんでしまわないように、しょうがのしぼり汁は一番最後に入れてください。また、片くり粉でとじてとろみをつけることで、冷めにくいようになっています。

とろっとした口当たりの良いゆばと一緒に、ごはんがすすむ献立です。ご家庭でもぜひ、いかがでしょうか。



### <材料 4人分>

・生 ゆば	80g
(乾燥ゆばの場合は8g)	
・にんじん	40g(小1/2本)
・しょうが	1かけ
・たけのこ	40g
{ 干しいたけ	3g(大1個)
{ 水	100cc
・みりん	小さじ2
・うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2
・片くり粉	大さじ1と1/2
{ けずり節	4g
{ 水	350cc

### <作り方>

- ①干しいたけは100ccの水につけてもどす。
- ②けずり節でだしをとる。
- ③にんじん・たけのこ・しいたけはせん切りにする。
- ④鍋にだし汁と、しいたけのもどし汁40ccを入れ、煮立たせる。
- ⑤③を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ゆばを入れ、ときどきかき混ぜながら弱火で煮る。
- ⑦みりん・しょうゆで調味する。
- ⑧しょうがをすりおろし、しぼり汁を小さじ1/2とる。
- ⑨水40ccでといた片くり粉を加えて、とろみをつける。
- ⑩最後にしょうがのしぼり汁を加える。

～できあがり～

来月は…「すいとん」と

「たたきごぼう」のレシピをお届けします。

