

みやこ景

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「おから」

「おから」は、昔から食べられている伝統的な料理です。別の呼び方で「きらず」ともいい“縁がきれませんように”という願いを込めて食べられてきました。

大量調理では生のおからを使える時期が限られていましたが、今年度からは乾燥した「おからパウダー」を使うことができるようになり、いろいろな月に食べられるようになりました。

給食で初めて食べるという子どももいるので、食べやすいようにちくわや油あげを入れています。給食では煮干しでだしをとっていますが、かつお節のだしでもおいしく仕上がります。かつお節の場合は、水300ccに対してかつおぶし10gを使ってだしをとってください。



<材料 4人分>

- ・おからパウダー 12g
(おからの場合 60g)
- ・ちくわ 40g(1/2本)
- ・油あげ 30g
- ・にんじん 20g(小1/2本)
- ・青ねぎ 10g
- ・サラダ油 適量
- ・三温糖(さとう) 小さじ1弱
- ・みりん 小さじ1弱
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1弱
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1弱
- ・煮干し 8g
- ・水 300cc

<作り方>

- ①煮干しを水に20分つけたあと、火をつけ、沸騰したら火を弱めて5分間煮る。
- ②じゅうぶんにだしが出たら、煮干しを取り出す。
- ③にんじんはせん切り、青ねぎは小口切りにする
- ④ちくわは縦に4つに切り、うす切りにする。
- ⑤油あげは油抜きして、せん切りにする。
- ⑥鍋を熱し、油をなじませ、にんじん・ちくわ・油あげを炒め、だし汁・三温糖(さとう)・みりん・しょうゆを加えて調味する。
- ⑦にんじんがやわらかくなったら、おからパウダー(おから)を加えて、炒りつけるように煮含める。
- ⑧最後に青ねぎを入れて、さらに炒りつける。

～できあがり～

来月は…「ゆばあんかけ丼(具)」と
「すき焼き風煮」のレシピをお届けします。

