

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～6月の献立より～



ず に 「ごま酢煮 (ゆず)」

「ごま酢煮」は名前のとおり、ごまと酢を使って味付けをしている献立です。これまでは米酢を使用していましたが、今月は新物資のゆず果汁に変更し、ゆずの香りを味わうことのできる一品になっています。また、キャベツやにんじん・細切こんぶのシャキシャキとした歯ごたえも楽しむことができます。

ゆずのさわやかな香りと、ほどよい酸味をご家庭でも味わってください。



＜材料 4人分＞

・にんじん	40g(小 1/2 本)
・キャベツ	240g(1/3 個)
・細切こんぶ	3g
・すりごま	大さじ1
・さとう	小さじ1
・淡口しょうゆ	大さじ1
・ゆず果汁	小さじ1

＜作り方＞

- ①細切こんぶを水につける。(20cc)
- ②キャベツとにんじんはせん切りにする。
- ③すりごまをさっと炒る。
- ④にんじんとキャベツを蒸す。
- ⑤細切こんぶのもどし汁・さとう・淡口しょうゆを煮たてて、にんじん・キャベツ・細切こんぶ・ゆず果汁を加える。
- ⑥にんじんがやわらかくなれば、すりごまを入れる。

～できあがり～

来月は…「とうがんのくずひき」と
「京野菜のごまみそかけ」の
レシピをお届けします。

