

みやこ景

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「ちりめんたけのごはん(具)」

今月は「こどもの日」の行事献立を紹介します。

たけのこは1日で30cmも伸びると言われています。それにちなんで、この献立には成長が早く、まっすぐに伸びるたけのこのように「子どもたちがすくすくと育ちますように」という願いが込められています。

たけのこも、しらすぼしも春が旬の食材です。出汁をきかせた優しい味で仕上げて春を感じてください。調味料と食材を入れた後は、味がしみ込むように弱火でじっくりと汁気がなくなるまで煮含めてください。

出汁の香りが感じられ、ごはんとの相性が良いので子どもたちも箸がすすむ一品です。ご家庭で作る際には、分量を倍にするなど、少し多めに作ることをおすすめします。



<材料 中学年4人分>

・たけのこ	120g
・しらすぼし	12g
・みりん	大さじ1
・うすくちしょうゆ	大さじ1強
{ ・けずりぶし	2g
・水	120cc

<作り方>

- ①たけのこはせん切りにする。
- ②けずりぶしでだしをとる。
- ③しらすぼしをさっと洗う。
- ④だし汁100cc・みりん・しょうゆを煮たて、たけのこ・しらすぼしを加え、汁気をとばしながら煮る。

～できあがり～

*ごはんにあわせて食べてください。

来月は…「肉じゃが(カレー味)」と
「クープイリチー」のレシピをお届けします。

