

みや
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～



「金時豆の甘煮」

「煮豆は時間がかかりそうで…」と、家庭で作ることを敬遠していませんか？給食の作り方であれば、豆を一晩水につけなくてもおいしく煮豆が作れます。

金時豆はインゲン豆の仲間で、食味が優れていることから煮豆に適した豆とされています。洋風の煮込み料理にも使われますが、給食では甘煮にします。食事の途中で気分転換や口の中をさっぱりさせるための「はしやすめ」の役割も果たしています。

ゆで汁を1回捨てることで、えぐみのないすっきりとした味に仕上がります。分量は中学年10人分ですが、日持ちがするので、常備菜として作ることをおすすめします。ぜひ作ってみてください。



＜材料 中学年10人分＞

- ・金時豆 100g
- ・三温糖(砂糖) 大さじ3
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1

＜作り方＞

- ①金時豆をよく洗い、800ccの沸騰した湯に30分つける。
- ②火をつけ、沸騰したら豆がおどらない程度の弱火にする。
- ③豆の中心に芯がなく、皮が割れないように適宜、湯を加えてゆでる。(湯の量は常に豆が2cm位かぶるようにする。)
- ④火を止めて、5分程度置いてから、ゆで汁を捨てる。
- ⑤水150ccに半量の砂糖を入れ、豆を入れて豆がおどらない程度の弱火で煮る。
- ⑥残りの三温糖を入れて煮、さらにしょうゆを入れて煮る。
- ⑦火を止めて予熱で20分以上味を含ませる。

～できあがり～

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。

