

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「京野菜のごまみそかけ」

「賀茂なす」と「万願寺とうがらし」という2種類の京野菜を使った献立のご紹介です。

賀茂なすは皮をむかずに炒めることで、色よく仕上がりが、万願寺とうがらしは火を通すことで甘味が増します。

みそだれは信州みそと八丁みそを合わせて作ります。夏に合わせて少し濃いめの味付けにしていますが、なすやとうがらしが苦手な子どもたちにも好評です。

賀茂なすと万願寺とうがらしがおいしい季節になってきました。ご家庭でも、ぜひ、いかがでしょうか？



＜材料 4人分＞

・賀茂なす	100g(1/2個)
・サラダ油	大さじ1
・万願寺とうがらし	60g(4～5本)
・こんにゃく	120g
・うすくちしょうゆ	小さじ1/2
・サラダ油	小さじ1/2
・いりごま	大さじ1弱(6g)
・信州みそ	小さじ2
・八丁みそ	小さじ1強
・さとう	大さじ1
・みりん	小さじ1強
・料理酒	小さじ1
・片くり粉	小さじ1/2(1g)

＜作り方＞

- ①こんにゃくは色紙切りにしてゆでる。
- ②賀茂なすは、へたを切って8等分にし、横1.5cmに切る。
- ③万願寺とうがらしは、たて半分に切って種をとり、1.5cmに切る。
- ④いりごまはフライパンでさっと炒る。
- ⑤フライパンを熱し、賀茂なす用の油(大さじ1)を入れ、賀茂なすを炒め、1度取り出す。
- ⑥フライパンにサラダ油(小さじ1/2)を入れ、こんにゃくを炒め、しょうゆで調味し、さらに万願寺とうがらしを加えて炒める。
- ⑦万願寺とうがらしが炒まれば、賀茂なすを入れ、仕上げる。
- ⑧別のなべでみそだれを作る。
信州みそ・八丁みそ・さとう・みりん・料理酒と水(40cc)を合わせてじゅうぶんに加熱し、いりごまを加える。
- ⑨最後に片くり粉を水(20cc)でといて、加え、とろみをつける。

～できあがり～

来月は…「豚肉とゴーヤのしょうがいため」と
「牛肉とピーマンのにんにくいため」の
レシピをお届けします。

