

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



づけ 「しば漬ちりめん」

「しば漬ちりめん」は、初めて給食に登場する献立です。この献立を通して、しば漬は左京区の大原で生まれた漬物であることや、漬物が京都の食文化のひとつであることを子どもたちに伝えていきたいと考えています。

給食で使うしば漬は、大原産の赤じその葉と京都府内産のなすを使用したものです。酸味が苦手な子どもも食べやすいように、だいこん葉としらすぼしと一緒に炒めます。

しば漬とだいこん葉のシャキシャキとした食感が広がり、ごはんにぴったりな一品です。



<材料 4人分>

- ・しらすぼし 12g
- ・だいこん葉 150g
- ・しば漬 32g
- ・サラダ油 適量
- ・いりごま 大さじ1弱
- ・花かつお 軽くひとつまみ(2g)
- ・みりん 小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ①だいこん葉は1cmくらいに切ってゆで、冷水につける。
- ②いりごまはフライパンでさっと炒る。
- ③フライパンを熱し、油をなじませ、しらすぼしを炒める。
- ④だいこん葉としば漬を加えて炒める。
- ⑤みりん・しょうゆで調味し、いりごまを加え、最後に花かつおを入れて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「おから」と「あげたま煮」の
レシピをお届けします。

